PSIHOLOGIA

PENTRU COPII I

40 de teste distractive care te ajută să înveți despre tine

Jonni Kincher

IN 80.624

BCU CLUJ/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BIBL. CENTR. UNIV.
„M. EMINESCU" IAŞI
IV 80.624

BCU IAŞI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

„O sursă ideală de autodescoperire pentru copii, familii şi profesori."
– *Avocatul copiilor*

PSIHOLOGIA

PENTRU COPII I

40

de teste distractive
care te vor ajuta
să te cunoşti

582.294
582.295
469134
B.C.U. IAŞI

JONNI KINCHER
Editat de Julie Bach şi Pamela Espeland

ErcPress

Copyright © 1995, 1990 by Jonni Kincher

© Free Spirit Publishing Inc., Minneapolis, Minnesota, USA,
http://www.freespirit.com

© Erc Press, 2008
Toate drepturile sunt rezervate editurii Erc Press pentru prezenta ediție.

Această lucrare a apărut prin grija Agenției Literare SUN

Erc Press
Piața Presei Libere, nr. 1, Sector 1, București, România
Tel.: 031.405.53.29, Tel./Fax: 021.318.70.29
E-mail: ercpress@rdsmail.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
KINCHER, JONNI
Psihologia pentru copii / Jonni Kincher. - București : Erc Press, 2008
2 vol.
ISBN 978-973-157-038-9
Vol. 1 : 40 de teste distractive care te ajută să te cunoști / trad.: Nicoleta Boiangiu ; il.: Steve Michaels. - Index. - ISBN 978-973-157-129-4

I. Boiangiu, Nicoleta (trad.)
II. Michaels, Steve (il.)
III. Vlada, Anca (trad.)
IV. Tulici, Anca (trad.)
V. Jarvis, Nathan (il.)
Vi. Wagner, Lisa (il.)

159.922.7

ISBN 2 vol. 978-973-157-038-9
ISBN vol. 1 978-973-157-129-4

Ilustrații: Jarvis, Nathan
Wagner, Lisa

Traducător: Nicoleta Boiangiu
Redactor: Maria Cernea
Tehnoredactor: Carmen Stoica

BU ASE/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

11 OCT. 2010

DEDICAȚIE

Lui John, cel mai bun prieten și soț.

Prin intermediul acestei cărți, vom reuși să continuăm să ne cunoaștem mai bine, având lângă noi un prieten care ne ascultă și care ne înțelege și putem continua să promovăm testele pe care ni le dăm unii altora zilnic: teste de răbdare, de bunătate și loialitate.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

MULȚUMIRI

Doctorului Thomas Elliott, pentru implicarea şi sfaturile sale; Pamelei Espeland, pentru munca ei, şi studenţilor care au luat parte la crearea testelor, le sunt îndatorată şi etern recunoscătoare. Vă mulţumesc!

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CUPRINS

Cuvânt înainte de Thomas Elliott, Ph. D VII

INTRODUCERE 1
De ce este atât de importantă cunoaşterea de sine? 2
Despre teste 2
Sfaturi pentru promovarea testelor 3
Cinci lucruri importante de reţinut despre toate testele (Inclusiv cele psihologice) 3

O ÎNSEMNARE SPECIALĂ PENTRU PĂRINŢI ŞI PROFESORI 4

ATITUDINILE TALE 5
PSI 1: Eşti optimist sau pesimist? 6
Pauză: Cum să-ţi faci singur teste de personalitate? 9
PSI 2: Eşti introvertit sau extrovertit? 10
PSI 3: Alege-ţi puterile extraordinare 12
PSI 4: Crezi în stereotipuri? 15
PSI 5: Care sunt limitele tale? 18
PSI 6: Pune-ţi mintea la contribuţie! 20
PSI 7: Ce vezi? 23

SENTIMENTELE TALE 29
PSI 8: Câte personalităţi ai? 30
PSI 9: Teoriile degetului mare 32
PSI 11: Ce înseamnă mâzgăliturile tale? 35
PSI 12: Ce spune semnătura ta despre tine? 40
PSI 13: Personalitatea ta colorată 43
PSI 14: Muzica de suflet 47
PSI 15: Dispoziţia pentru mâncare 50
PAUZĂ: Te poate ajuta frenologia? 54

STILURILE TALE SOCIALE 57
PSI 16: Ce te determină să te comporţi în felul acesta? 58
PSI 17: Stabilirea priorităţilor 60
PSI 18: Ai multe obiceiuri? 63
PSI 19: Eşti influenţabil? 65
PSI 20: Eşti un lider? 67
PSI 21: Ce limbaj al corpului foloseşti? 69
PSI 22: Stilul tău de comunicare 1. 72
PSI 23: Stilul tău de comunicare 2. 75

STILURILE TALE CREATIVE 77
PSI 24: Pui accentul pe emisfera dreaptă a creierului sau pe cea stângă? 78
PSI 25: Cât de ingenios eşti? 81
PSI 26: Ce coeficient de creativitate (C.Q.) ai? 83
PSI 27: Testează-ţi creativitatea 85
PAUZĂ: MMPI – Un celebru test de personalitate 87

MODURILE TALE DE GÂNDIRE 89
PSI 28: Eşti un adevărat geniu? 90
PSI 29: Cine este deştept? 93
PSI 30: Gândeşti critic? 95
PSI 31: Cum stai cu memoria? 99

STILURILE TALE DE ÎNVĂŢARE 103
PSI 32: Cât de atent eşti? 104
PSI 33: Foloseşti atenţia selectivă? 106
PSI 34: Ce stil de învăţare ai? 109
PSI 35: Înveţi singur sau îţi place lucrul în echipă? 112
PSI 36: Eşti superstiţios? 114

STILURI SPECIALE 117
PSI 37: Ai memorie vizuală? 118
PSI 38: Ai PES (Percepţie extrasenzorială)? 120
PSI 39: Eşti clarvăzător? 122
PSI 40: Poţi prezice viitorul? 124

PANOUL CU ÎNSEMNĂRI 127

CARE ESTE STILUL TĂU? 130
Cum să pui în aplicare ceea ce ştii? 131
Inventarea propriei realităţi 131

CITEŞTE MAI MULTE DESPRE ACEST LUCRU 132

BIBLIOGRAFIE 133

INDEX 135

DESPRE AUTOR 139

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Cuvânt înainte

Psihologia este ştiinţa care se ocupă cu studierea gândurilor oamenilor, sentimentelor şi comportamentelor acestora. Ca orice domeniu de cercetare, are propriile metode şi propriul limbaj special. Acestea par câteodată misterioase şi complicate pentru cei care o privesc „din afară", ceea ce îi face pe oameni să fie suspicioşi faţă de psihologie. Ei pot gândi astfel: „Dacă alţii mă cunosc, atunci ei mă pot controla sau îşi pot folosi cunoştinţele împotriva mea".

Dar, dacă am privi aceeaşi idee din alt punct de vedere, am spune: „Dacă mă cunosc bine, înseamnă că am libertatea şi oportunitatea de a-mi controla viaţa – libertatea de a-mi alege propria cale?" Cartea *Psihologia pentru copii* are ca temă acea cunoaştere care te conduce spre propria libertate.

Cartea vorbeşte despre procesul explorării personale şi despre recompensa cunoaşterii lăuntrice, fiind valabilă pentru oricine răsfoieşte paginile sale. Destinată copiilor cu vârste de peste 10 ani, această carte este instructivă şi totodată distractivă; este recomandată tuturor oamenilor care îşi doresc să înveţe mai multe despre ei înşişi.

Jonni Kincher ne conduce într-o călătorie creativă în interiorul nostru. Fiecare pagină, fiecare test PSI dezvăluie noi căi. Lucrarea cuprinde multe posibilităţi şi subiecte de analiză şi reflecţie, stimulându-ne în continuare gândurile şi inspirându-ne să vrem să cunoaştem mai multe. Autoarea nu conduce şi nici nu controlează călătoria noastră; ea consideră că noi ar trebui să preluăm conducerea, să decidem unde mergem şi ce anume descoperim atunci când ajungem acolo. Descoperirile noastre ne pot schimba mai puţin sau mai mult. Totuşi, scopul final nu este să ne schimbăm, ci să descoperim plăcerea pură de a afla mai multe despre noi – Cine suntem? De ce suntem astfel? Şi de ce contează să ştim cum suntem?

Atunci când ne împărtăşim cunoştinţele şi trăirile noastre altor persoane, începem să ne apreciem mai mult. De asemenea, începem să-i apreciem şi pe alţii mai mult. Oricum, dacă noi suntem atât de interesaţi, atunci poate că şi alţii sunt.

Această carte plasează psihologia în locul unde valoarea ei poate fi recunoscută: în mâinile şi minţile tinerilor, a căror curiozitate naturală şi dorinţă de a învăţa îi face foarte potriviţi pentru orice călătorie de autodescoperire.

Thomas Elliott, Ph.D.
Psiholog cu cabinet particular
Redlands, California

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Introducere

Aproape nimănui nu-i place să dea teste. Şi probabil nici ţie. Dar testele din această carte sunt diferite. Sunt amuzante. De fapt, sunt atât de amuzante, încât sunt aproape ca nişte jocuri, cu excepţia unui lucru: te învaţă diverse lucruri despre tine însuţi. Lucruri importante, interesante, ajutătoare, care probabil te vor surprinde atunci când le vei citi.

Testele din această carte au un nume special. Se numesc PSI-uri – Personal Styles Inventories (Inventare de stiluri personale) – deoarece îţi spun multe despre stilul personal.

Atunci când spun „stil personal" nu mă refer la haine sau la modul în care îţi aranjezi părul. În această carte, şi în alte cărţi despre psihologie, stilul personal se referă la atitudinile, opiniile, convingerile, obiceiurile, alegerile, amintirile, ideile, sentimentele şi abilităţile unei persoane.

Eşti extrovertit sau introvertit? Optimist sau pesimist? Eşti creativ? Eşti un geniu? Pui accentul pe emisfera stângă sau pe cea dreaptă a creierului? Ce limbaj al trupului foloseşti? Poţi prezice viitorul? Răspunsurile la aceste întrebări sunt indicii despre stilul tău personal. Această carte te va ajuta să găseşti singur răspunsuri la întrebările care te frământă.

Cunoscându-ţi stilul personal, te cunoşti pe tine însuţi.

„Cel care îi cunoaşte pe alţii este învăţat. Cel care se cunoaşte pe sine este înţelept."

– Lao Tse, filosof

BCU ASI/CENTRALA UNIVERSITARA

De ce este atât de importantă cunoaşterea de sine?

Mulţi oameni reprezintă un mister pentru ei înşişi. Nu înţeleg lucrurile pe care le fac, lucrurile pe care le spun sau chiar cele pe care le gândesc. Pot fi capabili să spună multe despre părinţii, fraţii, surorile lor sau prieteni, dar atunci când trebuie să vorbească despre ei înşişi, se blochează. Atunci când te cunoşti, poţi fi sincer cu tine. Poţi face alegerile şi poţi lua deciziile care sunt convenabile pentru tine. Poţi face planuri – pentru azi, pentru mâine, pentru întreaga viaţă – care ţi se potrivesc. Atunci când cineva sugerează un plan care nu este în acord cu personalitatea ta – precum înscrierea într-un anumit club, sau pregătirea pentru o anumită carieră – vei şti că nu ţi se potriveşte.

Mulţi oameni îi lasă pe alţii să le spună ce să facă şi ce să gândească. Câteodată acest lucru înseamnă că sunt împotriva propriului fel de a fi. Acest lucru poate cauza probleme. Ce părere ai despre doctorul care şi-ar fi dorit să devină artist? Sau despre artistul care şi-ar fi dorit să fie instalator? Sau despre instalatorul care şi-ar fi dorit să fie astronaut? Dar despre astronautul care şi-ar fi dorit să fie crescător de porci? Ideea este următoarea: dacă vei acţiona toată viaţa într-un fel care nu concordă cu stilul tău personal, probabil nu vei fi foarte fericit.

Cunoscându-te pe tine – cunoscându-ţi stilul personal – îţi poţi modela viitorul, îţi poţi alege singur calea, poţi lua singur deciziile şi îţi poţi urma visurile.

„Eşti ceea ce eşti. Părerea mea este că nenorocirile din întreaga lume vin de la oamenii care nu ştiu cine sunt cu adevărat şi pretind că sunt altcineva."

Lilian Hellman, dramaturg

Despre teste

Multe dintre testele PSI conţinute în „Psihologia pentru copii" sunt bazate pe teste folosite de experţii în domeniu. Unii le-au dezvoltat special pentru tineri. Mulţi tineri au folosit testele din această carte învăţând mai multe despre ei înşişi. Citiţi ce au spus unii dintre ei:

- „A fost foarte interesant să fac testele. Este mereu distractiv să vezi ce fel de persoană eşti cu adevărat, nu ceea ce doar crezi că eşti". – *Kjrste, 14*
- „Ştiu că dacă mă studiez pe mine, voi putea să studiez aproape pe oricine. Cred că este bine să fii diferit de ceilalţi". – *Felicity, 11*
- „Este plăcut să descopăr diferite lucruri despre mine însumi, lucruri la care nu m-am gândit niciodată". – *Vinod, 13*
- „Este foarte important pentru mine, mai ales ca adolescentă, să învăţ cât pot de mult despre ceea ce se întâmplă în interiorul meu. Mă aflu între maturitate şi copilărie şi am nevoie de tot ajutorul care mi se poate da pentru a învăţa mai multe despre propriile sentimente. Cu cât sunt mai apropiată de mine însumi, cu atât voi fi mai apropiată de alţii". – *Kristina, 15*
- Testele PSI nu sunt la fel ca acelea pe care le dai la şcoală. Acelea te ajută să înveţi despre ştiinţe, matematică, lectură şi alte subiecte. Cele psihologice te ajută să înveţi despre tine.
- Nu sunt precum testele de aptitudini pe care le dai la şcoală. Testele de aptitudini te ajută să înveţi despre ceea ce poţi face. Dar cele din această carte te ajută să înveţi despre ce anume îţi place să faci.
- Le poţi folosi împreună cu alte teste pentru a face alegeri şi a lua decizii în legătură cu viaţa ta. Spre exemplu, testele şcolare şi cele de aptitudini îţi pot arăta că te pricepi la matematică. Între timp, cele psihologice îţi pot spune că îţi place să lucrezi în grupuri mari de oameni. Aşa că poate te gândeşti să lucrezi într-o companie mare în loc de una mică.

Iată încă un motiv pentru care testele PSI sunt diferite de cele de la şcoală: nu au niciun control asupra vieţii tale. Nimeni nu te va

BIBLIOTECA CENTRALĂ UNIVERSITARĂ

judeca pe baza lor. Nimeni nu va spune: „Nu poţi trece la această materie, sau nu te poţi duce la colegiu sau nu-ţi poţi alege cariera!".

Unele teste îţi închid uşile; acestea le pot doar deschide. Sunt nişte instrumente de autodescoperire.

Cel mai bun lucru la ele este faptul că nu există răspunsuri greşite. Acestea sunt nişte teste pe care nu le poţi pica.

Îndrumări pentru a trece un test PSI

- Fiecare test are propriile instrucţiuni şi propriul sistem de notare. Începe prin a citi cu atenţie indicaţiile!
- Răspunde la întrebări cât de sincer poţi!
- Dă primele răspunsuri care îţi trec prin minte.
- Dar dacă vrei să mai dai testul PSI din nou, peste câteva luni sau câţiva ani? Fă această carte reutilizabilă, notând cu un creion pe ea. Sau fotocopiază paginile pe care vrei să scrii. Sau scrie-ţi răspunsurile pe foi separate, poate într-un carneţel. (Asigură-te că scrii numărul testului şi data pe fiecare pagină.)
- Le poţi face la rând, sau le poţi selecta aleatoriu. Fă-le singur, sau cu prietenii, familia sau colegii de clasă! Fă-le pe toate sau doar câteva! Poţi folosi această carte cum îţi place ţie.
- După ce faci un test PSI, gândeşte-te dacă răspunsurile pot diferi de cele pe care le-ai fi dat cu doi sau trei ani în urmă. Gândeşte-te în ce fel vor diferi peste doi sau trei ani. Ce spune acest lucru despre stilul tău personal? S-a schimbat? A rămas acelaşi?
- La paginile 127-129, vei găsi o pagină cu Rezultatele testelor. Completeaz-o, atunci când ai terminat cu toate testele (sau cu cele pe care le-ai făcut). Astfel îţi vei crea o imagine despre stilul tău personal.
- Nu trebuie să-ţi faci griji şi nu trebuie să-ţi fie teamă dacă înveţi ceva despre tine care te surprinde. Dacă simţi nevoia, spune-i unui adult în care ai încredere şi cu care poţi vorbi.

Cinci lucruri importante pe care trebuie să ţi le aminteşti despre toate testele (inclusiv despre cele PSI)

1. Niciun test nu este perfect. Toate sunt făcute de oameni, iar oamenii fac greşeli. Chiar şi cele foarte oficiale, precum S.A.T., A.C.T. sau Testul Iowa de aptitudini de bază, conţin întrebări „dubioase".

2. Dacă un test îţi spune despre tine ceva ce ştii că nu este adevărat, atunci, probabil, testul este greşit şi nu este ceva în neregulă cu tine.

3. Modul în care te simţi atunci când faci testul poate afecta răspunsurile. Cel mai bun moment de a face un test este atunci când te simţi în pielea ta – nu prea fericit, nu prea trist, nu prea încântat, nu prea plictisit. Încearcă să nu faci niciun test atunci când te simţi rău sau eşti foarte obosit.

4. Aproape fiecare test va conţine întrebări cu care nu eşti de acord sau care nu-ţi plac. Nu-ţi face griji! Răspunde la ele cât de corect poţi!

5. Oameni diferiţi vor avea idei diferite despre ceea ce înseamnă întrebările din test. Ideile lor sunt valoroase. La fel sunt şi ale tale.

Mult succes şi distrează-te învăţând despre tine!

BIBLIOTECA UNIVERSITARĂ

O însemnare specială pentru părinți și profesori

Testele din „Psihologia pentru copii" sunt bazate pe teorii psihologice şi pe multe cercetări. Oricum, ele nu sunt destinate a fi importante din punct de vedere statistic şi nici nu urmăresc validitatea standardelor aplicate testelor psihologice „oficiale". Acele tipuri de teste solicită mulţi ani de cercetări şi date statistice pentru verificare. Testele mele psihologice au fost verificate în clase adevărate, cu copii adevăraţi, dar în niciun caz nu ar trebui interpretate ca fiind definitorii în privinţa abilităţilor, atitudinilor, sentimentelor şi credinţelor unui copil. Scopul lor este simplu: să stimuleze şi să mărească procesul de descoperire a sinelui, care reprezintă dreptul oricărui copil. Sunt create de asemenea pentru distracţie. Copiilor trebuie să le facă plăcere să se autodescopere.

Un copil care cere această carte sau o primeşte cadou trebuie să fie liber să facă testele PSI oricând vrea el, în orice ordine preferă. (La asta se referă descoperirea de sine.) Profesorii care o folosesc în clasă o pot considera foarte utilă pentru a planifica testele PSI în unele zile speciale sau perioade din an. Mai jos sunt câteva sugestii pentru a introduce „Psihologia pentru copii" în programa şcolară:

■ **TESTUL PSI 40: Poţi prezice viitorul?** este o bună modalitate de a începe Anul Nou. La fel este şi **TESTUL PSI 17: Stabilirea Priorităţilor.**

■ **TESTUL PSI 4: Crezi în stereotipuri?** şi **TESTUL PSI 20: Eşti un lider?** se potrivesc bine cu Martin Luther King, Ziua adolescenţilor.

■ **TESTUL PSI 28: Eşti un geniu adevărat?** este potrivit pentru Ziua Preşedintelui.

■ Încearcă **TESTUL PSI 36: Eşti superstiţios?** într-o zi de vineri, 13.

■ Foloseşte **TESTUL PSI 1: Eşti optimist sau pesimist?** pentru a începe primăvara.

■ **TESTUL PSI 35: Înveţi singur sau îţi place lucrul în echipă?** este complementar cu activităţile de învăţare.

■ **TESTUL PSI 32: Cât de atent eşti?** poate introduce Ziua lui Columb.

■ **TESTUL PSI 8: Câte roluri joci?** poate fi folosit de Halloween.

■ **TESTUL PSI 15:** Dispoziţia pentru mâncare merge bine cu perioada în care se sărbătoreşte Ziua Recunoştinţei.

■ **TESTUL PSI 14:** Dispoziţia pentru muzică merge cu perioada sărbătorilor din Decembrie.

Pe parcursul completării testelor PSI, unii copii pot descoperi lucruri care îi surprind sau îi îngrijorează. În Introducere, încurajez tânărul cititor să „spună unui adult în care are încredere sau cu care poate vorbi". Dacă elevul sau copilul dumneavoastră vă pune o întrebare sau o problemă care vine de la un test psihologic, vă rog să o luaţi în serios.

Aruncaţi o privire pe testul la care se referă copilul şi cereţi-i răspunsurile. (Dacă acesta refuză, nu-l presaţi!) Indiferent de eveniment, discutaţi! Asiguraţi copilul că nu este nimic în neregulă cu el! Căutaţi sfaturi la alţi experţi, dacă aşa vi se pare cel mai bine!

Sugeraţi copilului să citească mai mult despre anumite întrebări sau probleme pe care le are. La pagina 132, în această carte, este o secţiune numită „Citeşte mai multe despre acest lucru", care poate servi ca punct de plecare pentru găsirea celor mai potrivite cărţi. Bibliografia de la pagina 133 te poate conduce la alte resurse adiţionale folositoare. Ghidaţi copilul să citească şi fiţi mereu gata să-l ascultaţi şi să vorbiţi cu el! Deseori un copil are nevoie doar de atât.

BUCHAREST CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

ATITUDINILE TALE

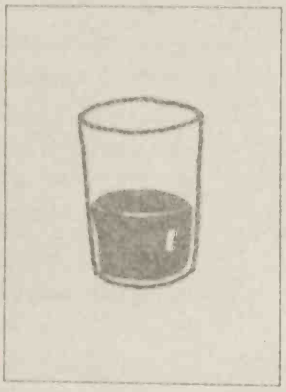
BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Eşti optimist sau pesimist?

Lumea este plină de optimişti şi pesimişti. Optimiştii tind mereu să vadă partea bună a lucrurilor. Ei văd binele în aproape orice situaţie. Pesimiştii tind să-şi facă griji în legătură cu lucrurile rele care pot avea loc. Ei văd potenţiale probleme în aproape orice situaţie. Avem nevoie de ambele cazuri în lume – de optimişti pentru a ne încuraja şi de pesimişti pentru a fi prudenţi.

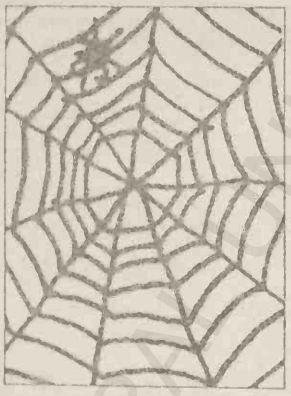
PARTEA I: Când te uiţi la aceste imagini, la ce te gândeşti mai întâi? Încercuieşte a sau b la fiecare afirmaţie.

1



a. jumătate plin
b. jumătate gol

2

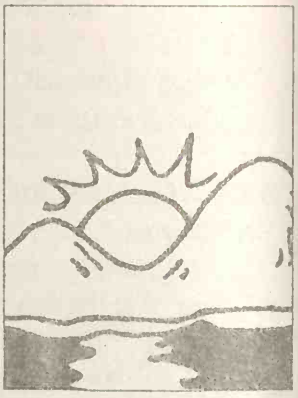


a. o împletitură frumoasă
b. o pânză de păianjen neplăcută

3

a. o idee
b. pericol

4



a. răsăritul unei noi zile
b. apusul zilei

5

a. dragoste tânără
b. graffiti

6

a. viitorul model clasic
b. maşină folosită

7

a. venirea sărbătorilor
b. terminarea vacanţei

8

a. semn aprobator
b. autostopist

BC VASILE GOLDIŞ WESTERN UNIVERSITY LIBRARY

PARTEA a II-a: La ce te gândeşti prima dată atunci când citeşti aceste cuvinte? Încercuieşte varianta a sau b la fiecare afirmaţie!

1. Drum PIETROS
   a. îngheţată
   b. moment greu
2. NĂSCOCIRE
   a. bomboană
   b. înşelăciune
3. TOAMNĂ
   a. anotimp frumos
   b. răvăşeală
4. ZBOR
   a. călătorie în aer
   b. fugă
5. ESCROCHERIE
   a. uşor
   b. spargere
6. TRUC
   a. magie
   b. decepţionare
7. LOVITURĂ
   a. mângâiere
   b. durere fizică
8. EXCURSIE
   a. vacanţă
   b. obstacol

Care este stilul tău?

Totalul a-urilor şi b-urilor din partea I şi II.

a [ ] b [ ]

■ 10 sau mai multe răspunsuri de a înseamnă că eşti destul de optimist.

■ 10 sau mai multe răspunsuri de b înseamnă că eşti destul de pesimist.

Reţine că avem nevoie de ambele genuri de oameni în lume!

Află mai multe

■ Dă fiecărui membru al familiei acest test de personalitate, după aceea uită-te la rezultate! Sunteţi o familie de optimişti sau de pesimişti?

■ Ai obţinut un scor bun la fiecare categorie? Încearcă să fii exact pe dos pentru o zi. Cum te simţi?

„Omul care este pesimist înainte de 48 de ani înseamnă că ştie prea multe; dacă este optimist după această vârstă, înseamnă că ştie prea puţine."
– Mark Twain, umorist

Optimistul şi pesimistul: o fabulă

De Randy Flood

Atunci când a scris această poveste, Randy Flood era boboc la Liceul North Bend High School, în North Bend, Oregon, şi unul din cei mai buni participanţi din echipa de dezbateri.

Cu mult timp în urmă, într-un loc care nu este foarte îndepărtat de acesta, exista un rege ce avea doi fii. Unul din ei, Adam, era un optimist incurabil. Celălalt fiu, Argot, era pesimist. Adam şi Argot erau gemeni şi erau multe discuţii contradictorii în regat referitor la cine îl va urma pe rege la tron. Înainte de a muri, regele a decis că acest lucru va fi hotărât de consiliul format din sfătuitorii lui cei mai de încredere.

După moartea regelui, consiliul a decis ca Adam şi Argot să meargă prin regat şi să îşi susţină cauza.

Fratele care câştiga aceste dezbateri avea să devină rege.

Aşa s-a făcut că Adam, Argot şi consiliul au străbătut regatul.

Cum mergeau ei aşa, au ajuns la nişte săteni înfometaţi.

– Priveşte! a spus Argot. Nu au mâncare

BCU IAŞI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

şi mor de foame. Cu siguranţă aceasta este o dovadă că lumea este un loc teribil.

– Nu, a replicat Adam, pentru că lipsa celor pământeşti purifică sufletul. Poate nu au mâncare, dar învaţă o lecţie bună. Răbdarea este mai valoroasă decât mâncarea.

Continuându-şi drumul, au dat peste un om orb.

– Cu siguranţă lumea este un loc groaznic, dacă Dumnezeu permite ca oamenii să fie orbi, spuse Argot.

– Greşeşti din nou, spuse Adam. Chiar dacă acest om nu poate vedea, celelalte simţuri i s-au dezvoltat. Poate spune dacă oamenii mint după tonul vocii lor. Îi este mai bine aşa.

Într-un final, au ajuns la un om care era pe moarte.

– Este îngrozitor! a exclamat Argot. Un om moare la marginea drumului şi nimănui nu-i pasă într-atât încât să-l ajute. Aceasta este dovada că lumea este îngrozitoare.

– Toţi oamenii mor, spuse Adam. A muri nu este un lucru rău. Acest om va fi în curând alături de Dumnezeu.

– Am auzit destul, spuse unul din membrii consiliului. Pentru mine este clar cine va fi un conducător bun. Adam a arătat că oamenii înfometaţi învăţau o lecţie despre răbdare. A arătat că omul orb avea alte simţuri mai bune şi că omului bolnav îi va fi mai bine dacă moare. Ce poate Argot spune acum?

– Permite-mi, te rog, să fac o mică demonstraţie, spuse Argot. Ţelul principal al conducătorului este acela de a ajuta oamenii?

– Da, bineînţeles, a încuviinţat consiliul.

– Cum poate ajuta un conducător oamenii dacă nu le poate vedea problemele? a întrebat Argot.

– Aş fi capabil să le văd problemele, dacă ar avea, a spus Adam. Dar te asigur că nu au.

– Credeţi că oamenilor orbi le este mai bine aşa? i-a întrebat Argot pe toţi.

– Da, au răspuns în cor.

– Atunci închideţi ochii! le-a poruncit Argot. Toţi, închideţi-vă ochii! Acum, credeţi că răbdarea este mai bună decât mâncarea?

– Da, au răspuns aceştia din nou, ţinându-şi ochii strânşi.

– Atunci poruncesc ca nimeni să nu-şi deschidă ochii până nu ordon eu, spuse Argot.

În linişte, Argot şi-a scos sabia şi şi-a înjunghiat fratele. După aceea, şi-a curăţat sabia şi a pus-o la loc.

– Acum, deschideţi-vă ochii! spuse el.

– Oh, Doamne, au ţipat ei. Adam este mort! Ţi-ai omorât propriul frate!

– Acum decizia voastră ar trebui să fie uşor de luat, a răspuns Argot.

– Dar l-am fi ales pe Adam, spuse unul din membrii consiliului.

– Am câştigat dezbaterea, a explicat Argot. Fiind orbi, nu m-aţi putut opri să nu-mi ucid fratele. Aşadar, nu este un lucru bun să fii orb. Faptul că aţi fost răbdători v-a împiedicat să deschideţi ochii şi să vedeţi ce fac eu. Aşadar, nu este foarte bine să fii răbdător. Şi dacă oamenilor le este mai bine dacă sunt morţi, atunci fratelui meu îi este mai bine mort, iar atunci înseamnă că fapta mea este justificată. Adam este mort, aşa că trebuie să mă proclamaţi rege.

– Bine spus, Argot, remarcă cel mai important consilier. Apoi s-a întors către ceilalţi: Cred că Argot este noul nostru rege.

Toţi membrii consiliului au fost de acord şi Argot s-a urcat pe tron. A condus mulţi ani şi, deşi era nefericit în cea mai mare parte a timpului, ţara şi oamenii lui prosperau.

■

PAUZĂ

Cum să-ţi realizezi singur testele de personalitate

Testele de personalitate sunt foarte distractive. Este, de asemenea, distractiv să faci altele noi şi să le încerci pe alte persoane. Îţi poţi crea propriile teste de personalitate. Iată câteva idei care îţi pot fi de ajutor la început.

TEST OPTIMIST/PESIMIST

1. Fă o listă cu omonime! Omonimele sunt cuvintele care au aceeaşi formă şi aceeaşi pronunţare cu alt cuvânt sau cu alte cuvinte. Unele exemple sunt:

BILĂ = glob, sferă de sticlă, de oţel;
BILĂ = fiere;
BANCĂ = întreprindere financiară;
BANCĂ = scaun lung, cu sau fără spătar; scaun cu pupitru în faţă pentru şcolari;
LIN = specie de peşti;
LIN = domol, liniştit;
SOMN = specie de peşte;
SOMN = stare de repaus la fiinţe.

2. Foloseşte lista omonimelor pentru a realiza propriul test despre optimism/pesimism. Poţi modela testul tău după Partea I sau Partea a II-a a PSI 1.

3. Găseşte o modalitate de a nota testul.

4. Fă copii după test.

5. Convinge-ţi prietenii să facă testul.

6. După aceea, validează testul.

În limbajul testelor, „validitatea" înseamnă că testul măsoară exact ceea ce trebuia. Spre exemplu, testul S.A.T. pentru admiterea la colegiu ar trebui să fie un test valid. Dacă este, atunci elevii care au făcut bine acest test se vor descurca şi la colegiu.

Poţi folosi această întrebare pentru a verifica testul despre optimism/pesimism: „Oamenii care conform testului sunt optimişti, chiar sunt?". La ce alte întrebări te poţi gândi?

Poţi realiza alte teste bazate pe propriile tale idei, sau pe alte idei din această carte. Dacă realizezi singur testele, vei putea vedea cum gândesc cei care le realizează în general – şi te va ajuta atunci când vei studia pentru următoarele teste de aptitudini pentru şcoală.

ŞCOALA GENERALĂ UNIVERSITY LIBRARY

Eşti introvertit sau extrovertit

Poate cunoşti oameni care sunt foarte deschişi, dar şi oameni care sunt timizi. Psihologii au câte o denumire pentru fiecare tip de persoană. Ei numesc persoanele deschise extrovertite. De asemenea, numesc oamenii care sunt liniştiţi şi care preferă să stea în grupuri mici, persoane introvertite. Cum este mai bine să fii: extrovertit sau introvertit? În nici unul din cele două feluri! Omenirea are nevoie de ambele tipuri. Şi are nevoie şi de cei care se află între aceste două categorii.

Citeşte aceste perechi de afirmaţii! Care ţi se potriveşte cel mai bine? Încercuieşte a sau b, pentru fiecare afirmaţie!

1. a. Nu mă plictisesc uşor.
   b. Mă plictisesc uşor.
2. a. Nu-mi plac cursele rapide, înfricoşătoare.
   b. Ador cursele rapide.
3. a. Mai degrabă îmi petrec seara acasă, liniştit(ă), împreună cu câţiva prieteni.
   b. Mai degrabă îmi petrec seara la o petrecere zgomotoasă cu mulţi oameni.
4. a. Îmi face plăcere să stau câteodată singur(ă).
   b. Urăsc să stau singur(ă).
5. a. Îmi place să am câţiva prieteni apropiaţi.
   b. Îmi place să am mulţi prieteni ocazionali.
6. a. Mai degrabă aş scrie o carte decât să vând lucruri oamenilor.
   b. Mai degrabă aş vinde diferite lucruri oamenilor decât să scriu o carte.
7. a. Nu-mi plac provocările.
   b. Îmi place aproape orice provocare.
8. a. Consider că Ziua Păcălelilor din Aprilie este o mare prostie.
   b. Cred că Ziua Păcălelilor din Aprilie este chiar amuzantă.
9. a. Nu mă vei vedea niciodată uitându-mă la „Cei trei escroci".
   b. Cred că „Cei trei escroci" este amuzant.
10. a. Îmi place să vorbesc despre idei noi.
    b. Mai degrabă aş face diverse lucruri decât să le discut.
11. a. La jocul de-a v-aţi ascunselea, mă vei găsi după un pom.
    b. La jocul de-a v-aţi ascunselea mă vei găsi în pom.
12. a. Evit aglomeraţia.
    b. Îmi place aglomeraţia.
13. a. Nu-mi place să dansez.
    b. Îmi place să dansez.
14. a. Maşinile decapotabile nu sunt sigure; nu ar trebui să mergi cu o astfel de maşină.
    b. Decapotabilele sunt amuzante; ar trebui să mergi cu o astfel de maşină.
15. a. Îmi place să lucrez în spatele scenei.
    b. Îmi place să fiu pe scenă.

ECU CENTRUL UNIVERSITAR LIBRARY

Care este stilul tău?

Calculează-ți rezultatele!

a ☐ b ☐

■ Dacă ai dat 10 sau mai multe răspunsuri de a, înseamnă că ești introvertit. Te simți mai bine când nu te afli în situații sociale. Poți simți că ceilalți din jur îți iau toată energia.

■ Dacă ai dat 10 sau mai multe răspunsuri de b, atunci ești extrovertit. Ești cel mai fericit atunci când te afli în preajma altor persoane. Te simți de parcă ai mai multă energie când ești lângă ei.

■ Dacă ai dat același număr de răspunsuri a și b, probabil te simți confortabil oriunde te afli, cu oameni în jurul tău sau singur.

Află mai multe

■ Dă acest test membrilor familiei tale, după aceea verifică rezultatele! Sunt extrovertiți sau introvertiți?

■ Dacă ești extrovertit, planifică-ți câteva activități introvertite pentru a te distra.

■ Dacă ești introvertit, planifică-ți câteva activități extrovertite pentru amuzament.

■

Ar trebui să-ți schimbi stilul?

Unele persoane introvertite consideră că sunt prea timide și doresc să poată fi altfel. Dar nu este nimic rău să fii liniștit, să îți placă să fii solitar sau să gândești mult. Dacă într-adevăr te consideri prea introvertit, vorbește cu un adult în care ai încredere și cu care poți discuta!

Unii extrovertiți sunt oameni foarte amuzanți. Dar după o perioadă, se plictisesc să fie „sufletul petrecerii". Dacă ești o astfel de persoană și ai obosit să fii așa, ia o pauză. Lasă-ți familia și prietenii să știe că nu mai vrei să fii amuzant o perioadă!

Dar dacă ești un introvertit și brusc îți vine cheful de a fi în mijlocul unei mulțimi? Sau ești extrovertit și îți dorești să petreci o zi singur în camera ta? Asta înseamnă că te schimbi? Bineînțeles că nu. Câteodată, introvertiții se simt ca și cum ar fi extrovertiți, și invers. Nu trebuie să fii mereu la fel. Cel mai important lucru este să fii tu însuți.

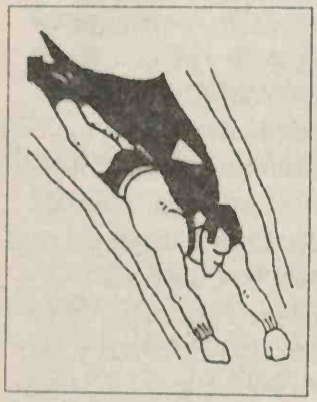
■

BCU IAȘI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

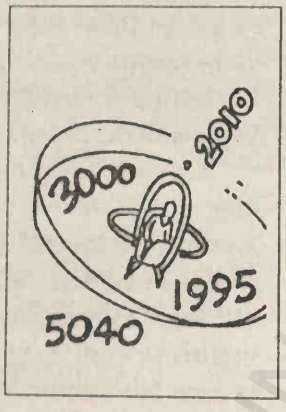
Alege-ți puterile extraordinare!

Ti-ai dorit vreodată să poți zbura? Sau poate ți-ai dorit să fii invizibil. Ar fi minunat să poți deține asemenea puteri extraordinare. Chiar dacă nu le poți avea, ceea ce dorești poate spune multe despre tine. Aceste dorințe te pot ajuta să-ți dai seama pentru ce fel de carieră ai fi potrivit.

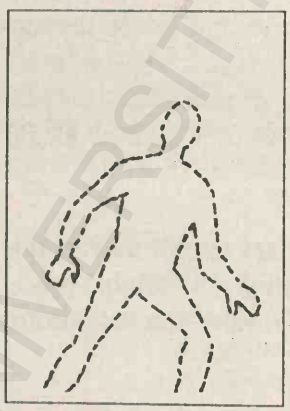
Citește lista puterilor extraordinare și vezi care sunt cele două care ți-ar plăcea cel mai mult dintre toate.



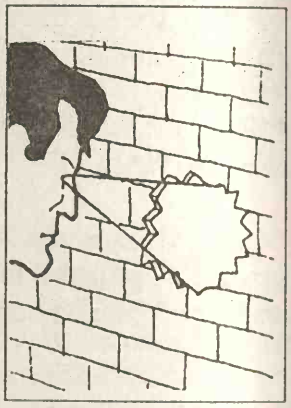
☐ Abilitatea de a zbura



☐ Abilitatea de a călători în timp



☐ Abilitatea de a fi invizibil

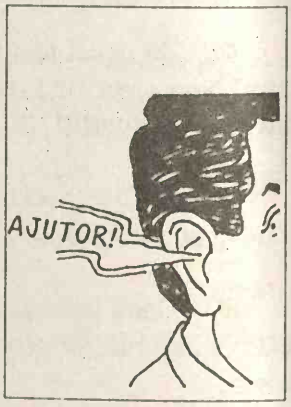


☐ Vederea cu raze X

☐ Abilitatea de a schimba formele (de a arăta precum alte persoane sau lucruri)

☐ Abilitatea de a putea citi gândurile

☐ Abilitatea de a vedea în viitor



☐ Abilitatea de a auzi foarte bine, la distanțe foarte mari

BCU ASIC CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Care este stilul tău?

Dacă ai ales zburatul...

Probabil vrei să ai o imagine de ansamblu a vieţii şi să vezi cum se potrivesc unele lucruri. Micile detalii te pot irita. Probabil îţi place să fii liber şi să-ţi asumi anumite riscuri.

REPERE PRIVIND CARIERA:

Probabil vei fi un bun pilot sau astronaut. Sau consideri că lucrând cu idei mari poţi face o schimbare în lume. Caută o slujbă care îţi va permite să te implici în politică, poate să intri în guvern sau într-un grup de cercetare publică. Evită să te legi de ceva.

„Într-o zi cu mult vânt,
haide să zburăm,
Poate nu vor fi copaci
pe care să ne odihnim,
Poate nu vor fi nori
pe care să ne urcăm
Dar vom avea aripile noastre
şi vântul va fi cu noi.
Este destul pentru mine,
este destul pentru mine."

– Yoko Ono, artistă şi scriitoare, „Cântec pentru John"

Dacă ai ales călătoria în timp...

Este posibil să fii interesat de cauzele lucrurilor şi de cum unele greşeli din trecut pot fi folosite pentru a modela viitorul. Probabil eşti foarte intersat de viaţa altor oameni.

REPERE PRIVIND CARIERA: O carieră în cercetarea ştiinţifică, istorie sau comportament uman poate fi potrivită pentru tine. S-ar putea să-ţi placă o slujbă prin intermediul căreia să poţi influenţa viitorul.

Dacă ai ales să fii invizibil...

Poate eşti timid sau poate eşti un observator foarte pătrunzător. Sau poate eşti în ambele feluri. Poate că vrei să fii la curent cu tot ce se întâmplă în jurul tău.

REPERE PRIVIND CARIERA: Unele cariere indicate pentru bunii observatori sunt cele de scriitor, artist sau detectiv particular.

(Reţine: Enciclopedia Brown)

Dacă ai ales vederea cu raze X...

Probabil îţi place să „pătrunzi" lucrurile şi să mergi direct în miezul faptelor. Te vei distra dezvăluind probleme pe care alţii nu le văd. Te vei distra, de asemenea, găsind diferite rezolvări la probleme.

REPERE PRIVIND CARIERA: Fizica, politica, matematica şi medicina sunt domenii care necesită persoane cu abilităţi de soluţionare a problemelor.

Dacă ai ales schimbarea formelor...

Înseamnă că eşti o persoană sociabilă, căreia îi place să-şi găsească locul. Probabil îţi doreşti să fii admirat de grupul din care faci parte. Probabil că îţi place foarte mult să stai în mijlocul mulţimii.

REPERE PRIVIND CARIERA: Divertismentul poate fi domeniul potrivit pentru tine. Actorii îşi pot „schimba forma" şi pot deveni alţi oameni.

Dacă ai ales citirea gândurilor...

Probabil te pricepi să afli ce gândesc oamenii. Poate poţi „vedea" dincolo de ceea ce spun şi poţi vedea exact ce gândesc.

REPERE PRIVIND CARIERA: Poţi fi un bun consilier sau psiholog. Este important pentru profesioniştii din aceste domenii să înţeleagă cum gândesc şi ce anume simt alţi oameni.

Dacă ai ales să vezi în viitor...

Eşti probabil foarte creativ şi îţi place aventura. Ai călători chiar în viitor dacă ai putea. Probabil te gândeşti mereu la ce este posibil să se întâmple şi te întrebi cum să faci ca totul să se petreacă mai repede.

REPERE PRIVIND CARIERA: O carieră pe muchie de cuţit poate fi potrivită pentru tine. Gândeşte-te să te faci explorator, cercetător ştiinţific, inventator sau scriitor de cărţi ştiinţifico-fantastice.

Dacă ai ales auzul foarte fin...

Probabil eşti foarte atent la sunete. Poate îţi place să fii foarte informat în legătură cu cele mai noi evenimente. Poţi fi şi o persoană indiscretă.

REPERE PRIVIND CARIERA: Poţi fi un reporter foarte bun sau un redactor căruia îi plac bârfele. Sau poate te decizi să devii muzician.

Află mai multe

■ Scrie o poveste despre tine! În poveste, deţii cele două puteri extraordinare pe care le-ai ales mai devreme din listă. Ce ai face? Unde te-ai duce? Ce anume ai schimba în lume?

■ Roagă un prieten să aleagă şi el două superputeri. Petreceţi o după-amiază împreună şi pretindeţi că aveţi acele puteri! Vă puteţi folosi puterile pentru a vă ajuta între voi? Încearcă să scrii un scenariu şi dă o reprezentaţie pentru familie şi colegii de clasă.

Mai mult decât a fi plauzibil

Toate lucrurile de care tu eşti interesat, fiecare alegere pe care o faci îţi pot spune câte ceva despre propria persoană. Dar trebui să te gândeşti la alegerile pe care le faci pentru a înţelege ce anume semnifică.

Puterile speciale conţinute în testul psihologic pot însemna mai mult decât crezi. Tu poţi fi invizibil doar fiind tăcut şi ascultând. Poţi citi gândurile celorlalţi ascultând şi fiind compătimitor. Poţi zbura, obţinând ceva la care nu te aşteptai.

Prin ce alte metode poţi face aceste puteri fantastice să devină reale pentru tine?

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Crezi în stereotipuri?

Un stereotip este o idee despre un anumit lucru sau un grup de lucruri care poate fi neadevărat sau poate fi parţial adevărat. Este o opinie bazată pe una sau două informaţii care nu spun toată povestea. Acestea sunt împărtăşite de multă lume.

Unele exemple de stereotipuri populare sunt următoarele: „Oamenii deştepţi nu sunt sportivi." „Oamenii bogaţi sunt snobi." „Politicienii nu sunt oneşti." Adevărul este: unii oameni deştepţi sunt foarte sportivi. Mulţi oameni bogaţi nu sunt deloc snobi. Şi chiar există câţiva politicieni oneşti.

PARTEA I: Descrie cele patru categorii de oameni de mai jos. Spune cum se îmbracă, ce fel de maşini conduc, ce animale de casă şi ce pasiuni au şi orice altceva îţi trece prin cap.

1. Un snob.
2. Un geniu.
3. O vedetă rock.
4. Un vânzător de maşini la mâna a doua.

Spune sau citeşte-ţi descrierile unui membru al familiei sau unui amic! Vezi dacă el sau ea ghiceşte ce fel de persoană descrii.

PARTEA a II-a: Cei patru elevi enumeraţi mai jos au primit aceleaşi teme. Dar doi dintre ei au obţinut nota 10, iar doi, nota 9. Poţi spune ce notă a obţinut fiecare?

Elev	Notă
David	☐
Hubert	☐
Bertha	☐
Karen	☐

Citeşte această întrebare unui membru al familiei sau unui prieten. Roagă-l să ghicească răspunsul! Compară cu ceea ce credeai tu!

PARTEA a III-a: Încercuieşte un cuvânt din fiecare pereche de cuvinte.

1. Joey este mai (mic/mare) decât Joe şi într-un fel (mai dur/mai drăguţ).
2. Robert este mai (prietenos/special) decât Bob, iar Bob pare puţin mai (mare/tânăr) decât Robbie.
3. Este mult (mai/mai puţin) plăcut să stai în preajma lui Michael, decât în a lui Mike. Mickey este mai (slab/bun) la baseball decât Michael sau Mike.
4. Jeanette este mai (mult/puţin) sofisticată decât Jan. Jan este mai (dificil/uşor) de cunoscut.
5. Patricia este mai (bună/slabă) la matematică decât Trish.
6. Mandy este mai (mare/mică) decât Amanda. Amanda are gusturi mai (rele/bune).
7. Phillip este mai (bun/slab) la repararea maşinilor decât Phil. Este mai (amuzant/puţin amuzant) să stai în preajma lui Phil.
8. Atunci când maşina ţi se strică în mijlocul pustietăţii, J.B. Barker este mai (săritor/puţin săritor) să te ajute decât Jim-Bob Barker.
9. Samantha este (mai/mai puţin) probabil să fie sufletul petrecerii decât Sam.
10. Există (mai mari/mai mici) şanse ca Rebecca să te ducă la aeroport la timp în raport cu Becky.

Invită un membru al familiei sau un prieten pentru a face acest exerciţiu.

Compară-ţi alegerile!

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Care este stilul tău?

■ Ce se ascunde în spatele unui nume? Se pare că multe. Bazându-te doar pe nişte prenume şi pe nimic altceva, ţi-ai format nişte opinii personale despre inteligenţa, abilităţile sportive, personalitatea, vârsta, modul în care arată şi multe altele.

■ A fost uşor sau greu să-ţi formezi aceste opinii? Dacă a fost uşor, atunci înseamnă că te bazezi pe stereotipuri.

■ Poţi începe să vezi care este problema cu stereotipurile. Îţi îngustează mintea. Te fac să nu citeşti toată povestea despre cineva sau ceva. Te fac să nu te împrieteneşti cu o persoană pe care ai putea să o placi cu adevărat.

Află mai multe

■ Ai fost vreodată rănit din cauza unui stereotip? Poate nu te-ai putut alătura echipei de softball pentru că „fetele nu pot juca softball". Poate într-o zi te-ai simţit jenat deoarece „băieţii nu plâng". Poate că alte persoane te-au judecat după vârsta pe care o ai, rasa ta, religia, familia, locul în care trăieşti sau orice alt motiv. Scrie despre această experienţă! Dacă vrei, discută cu un adult în care ai încredere.

■ Realizează un afiş pe care să scrie „Nu sunt permise stereotipurile!", pe care să-l aşezi în clasă sau acasă. Găseşte şi desenează imagini care nu sunt nişte stereotipuri.

■

Schimbarea numelui

Aceste personaje celebre par diferite atunci când îşi schimbă numele? În ce fel? De ce?

Charles Chaplin – Prinţul Charlie
Michael Mouse – Mickey J. Fox
„Ciudatul" Al Einstein – Albert Yankovich
Stephen Wonder – Stevie Spielberg
Prinţesa Annie – Ann Oakley
Barbra Doll – Barbie Streisand
Edward Murphy – Senator Eddie Kennedy
Jimmy Bond – Preşedintele James Carter
Di Ross – Prinţesa Diana
Pete Pan – Peter Rose
John Carson – Johnny Greenleaf Whittier
Bill Shakespeare – Buffalo William
Thomas Wilson – Tom Jefferson
Billy Cosby – Bill Crystal

Poţi adăuga altele la această listă? Invită-ţi prietenii şi familia să se joace cu tine!

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

■

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Mai multe exemple de jocuri

Pentru fiecare întrebare, dă primul răspuns care îţi vine în minte. După aceea întoarce pagina, pentru a citi răspunsurile adevărate.

1. Cine crezi că gândeşte mai rapid, Chris Anderson sau Chris Zymakas?

2. Sam, Mike şi Brad sunt tripleţi. Seamănă între ei. Se comportă la fel. Este aproape imposibil să-i deosebeşti. Melanie se întâlneşte cu toţi trei, dar se îndrăgosteşte doar de unul dintre ei. Cu cine se va căsători Melanie?

1. În urma unui studiu realizat de către psihologul Stephen Williams, litera cu care începe numele tău de familie este cel care face diferenţa. Astăzi, în majoritatea şcolilor, elevii sunt scrişi în catalog în ordinea alfabetică. Acela care se află la începutul alfabetului sunt ascultaţi mai des. Astfel gândesc mai repede. Între timp, elevii care se află la sfârşitul alfabetului îşi lasă mintea să zboare.

2. Melanie probabil se va căsători cu Mike, spun cercetătorii Richard Kopelman şi Dorothy Lang. Aliteraţia (cuvinte sau nume care încep cu acelaşi sunet sau literă) pare să afecteze alegerea unui partener. Atunci când Kopelman şi Lang au studiat numele a peste 42.000 de cupluri căsătorite din Statele Unite, au găsit mai multe aliteraţii decât s-ar fi aşteptat – şi mai multe decât ar fi putut fi explicate. Vă puteţi gândi la alte cupluri cu nume asemănătoare? Ce ziceţi de Donald Duck şi Daisy? Mickey Mouse şi Minnie?

BOSTON COLLEGE UNIVERSITY LIBRARY

Care sunt limitele tale?

Aproape orice lucru din lume are o limită. Poţi conduce din New York până în San Francisco, dar oceanul te opreşte să conduci până în Tokyo. Nu sari de pe o stâncă deoarece ştii că nu poţi zbura. Mai există şi altfel de limite în viaţa noastră. Ele sunt impuse de către părinţi, prieteni, societate şi administraţie. Spre exemplu, părinţii noştri ne pot impune ora la care să ne ducem la culcare seara. Prietenii ne pot spune să ne comportăm şi să ne îmbrăcăm într-un anumit mod. Societatea ne spune să nu mâncăm supa cu mâna. Administraţia impune limite de viteză, pe lângă alte legi.

De asemenea, ne impunem singuri limite. Unele ne ajută. Spre exemplu, decidem să nu stăm toată noaptea să ne uităm la televizor cu o zi înainte de un test important. Sau limităm cantitatea de zahăr pe care o consumăm.

Unele limite ne opresc să facem lucruri pe care am dori cu adevărat să le realizăm. Dar putem alege să ne depăşim limitele. Jim Abbott s-a născut fără o mână. Acest lucru nu l-a împiedicat să devină aruncător la echipa de baseball California Angels.

Citeşte aceste afirmaţii. Marchează pe fiecare cu A (adevărat), dacă eşti de acord, şi cu F (fals), dacă nu eşti de acord.

☐ **1.** Tot ce merita să fie inventat a fost deja inventat.

☐ **2.** Călătoria în timp este imposibilă.

☐ **3.** Ştiinţa a făcut deja marile ei descoperiri.

☐ **4.** Nici una dintre legile ştiinţifice nu se va dovedi a fi greşită.

☐ **5.** Probleme sociale precum foametea şi războiul vor exista întotdeauna.

☐ **6.** Oamenii sunt destinaţi să repete marile greşeli din istorie.

☐ **7.** Nimeni nu va călători mai repede decât viteza luminii.

☐ **8.** Niciodată nu voi putea fi paraşutist.

☐ **9.** Acum există mai puţine lucruri de descoperit decât au existat în trecut.

☐ **10.** Oamenii ar trebui să-şi vadă de treaba lor şi să nu încerce să rezolve problemele sociale.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Care este stilul tău?

Totalul răspunsurilor A şi totalul răspunsurilor F:

A [ ] F [ ]

■ Dacă ai dat 6 sau mai multe F-uri, înseamnă că impui puţine limite asupra lumii (şi asupra ta).

■ Dacă numărul A-urilor este egal cu al F-urilor, înseamnă că eşti de părere că multe lucruri sunt posibile.

■ Dacă ai mai multe răspunsuri notate cu A, înseamnă că nu ai multă speranţă pentru lume – şi probabil îţi impui şi ţie o mulţime de restricţii.

P.S. Dacă ai notat prima afirmaţie cu A, trebuie să citeşti mai departe: Charles H. Duell era Comisar al Biroului de Brevete al Statelor Unite, când i-a spus preşedintelui William McKinley: „Tot ceea ce era de inventat a fost inventat deja." Acest lucru se întâmpla în anul 1899. Iată doar câteva din puţinele lucruri care au fost inventate de atunci: aspiratorul electric (1907), oţelul inoxidabil (1916), prăjitorul de pâine automat (1918), liftul (1922), televizorul (1923), motorul de rachetă (1926), nailonul (1937), motorul cu reacţie (1939), radarul (1940), calculatorul (1944). În zilele noastre, Oficiul de Stat pentru Invenţii şi Mărci primeşte în fiecare an în jur de 100 000 de aplicaţii pentru brevete.

„Nu poţi să câştigi, dacă nu ieşi în faţă, nu poţi prinde peşte, dacă nu bagi undiţa în apă. Nu-ţi poţi atinge ţelurile, dacă nu încerci măcar."

– Kathy Seligman, jurnalist

Află mai multe

■ Notează trei lucruri pe care ţi-ai dori să le faci, dar care ţi se par dificil sau chiar imposibil de realizat. Notează lucrurile care îţi impun limite! Pune lista la un loc sigur! Uită-te la ea după câţiva ani! Vezi dacă eşti pe cale de a realiza aceste lucruri dificile sau imposibile.

■ Citeşte biografii ale unor oameni care şi-au depăşit limitele şi care au continuat să realizeze lucruri măreţe! Roagă un profesor sau bibliotecarul să te ajute să găseşti cărţi interesante!

■

Oameni care nu vor să asculte

Câteodată, diverse persoane încearcă să ne impună anumite limite. Ne spun ce anume putem face şi ce nu, şi mai ales la ce anume nu ne pricepem. Iată câteva exemple.

■ În anul 1889, redactorul ziarului *San Francisco Examiner* i-a spus lui Rudyard Kipling: „Îmi pare rău, domnule Kipling, dar nu ştiţi, pur şi simplu, cum să folosiţi limba engleză".

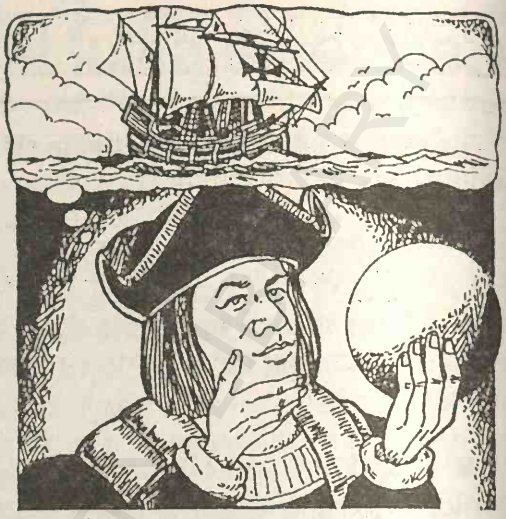
■ În anul 1927, coordonatoarea şcolii de actorie i-a spus unei tinere care dorea să devină actriţă: „Încearcă altă meserie. Oricare alta". Numele actriţei era Lucille Ball.

■ În anul 1954, directorul de la Grand Ole Opry din Nashville, Tennesse, a concediat un cântăreţ după un spectacol pe care acesta l-a avut, spunând: „Nu vei ajunge nicăieri, fiule. Ar trebui să te întorci la conducerea camioanelor". Directorul vorbea cu Elvis Presley.

■ În 1959, directorul executiv de la Universal Pictures i-a spus lui Burt Reynolds: „Nu ai talent."

În anul 1962, directorul executiv de la Decca Records a spus despre Beatles: „Nu ne place cum cântă. Grupurile de chitarişti sunt pe cale de a ieşi din scenă".

■



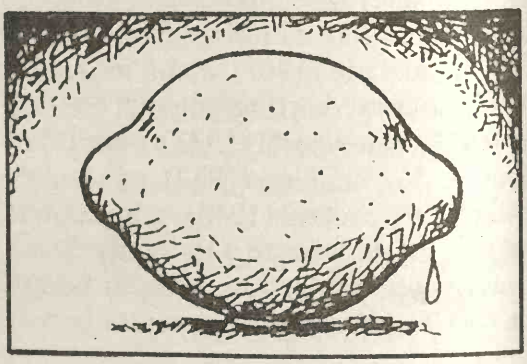
Pune-ți mintea la contribuție!

Ideile și gândurile au putere, chiar și asupra corpului nostru fizic. Lucrurile în care crezi tu îți limitează orizonturile sau le lărgește. Când, într-un final, oamenii au ajuns să creadă că pământul este rotund, ei au început să navigheze pe tot globul!

PARTEA I: Întinde-te precum în imaginea de mai jos! Întinde-te cât poți de mult!

Acum, închide-ți ochii, relaxează-te și imaginează-ți că te întinzi chiar și mai mult! Concentrează-te asupra acestei imagini! După aceea, încearcă să te întinzi din nou!

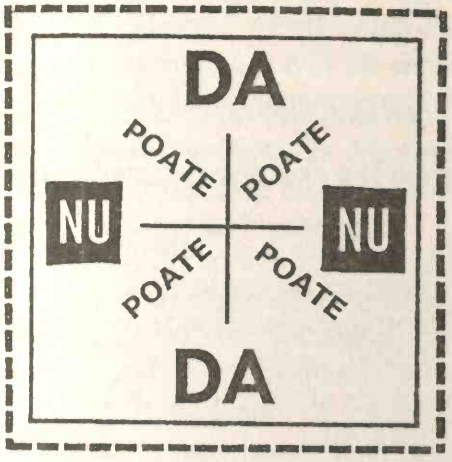
PARTEA a II-a: Închide-ți ochii și vizualizează cu ajutorul minții o lămâie proaspătă, zemoasă! Când ai reușit să-ți reprezinți o imagine pregnantă, închipuie-ți că muști din lămâie!



BCU "LUCIAN BLAGA" CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

PARTEA a III-a: Realizează o pendulă, legând un obiect greu (precum o şaibă), la capătul unei sfori. Ţine pendula între degetul mare şi cel arătător, peste centrul acestui pătrat! Aşază-ţi cotul bine pe masă!

Pune o întrebare la care poţi răspunde



prin „da" sau „nu" şi concentrează-te asupra răspunsului! Ţine-ţi cotul fix pe masă, pentru a nu influenţa pendula!

- Dacă ai ales DA măcar o dată, înseamnă că ţi-ai folosit puterea minţii.
- Dacă ai ales DA de mai multe ori, puterea minţii tale poate fi mai puternică decât ştiai.

P.S. Nu este nimic magic în faptul că pendula s-a mişcat. Concentrarea ta a făcut ca nişte mici muşchi din degete să se mişte, chiar dacă tu nu erai conştient de acest lucru. Se numeşte *răspuns ideomotor.*

„Toate lucrurile care se petrec în lume încep din imaginaţie."

– Barbara Grizzuti Harrison, scriitoare

Care este stilul tău?

După ce „ai văzut" cum te întinzi, ai putut să te întinzi mai mult?

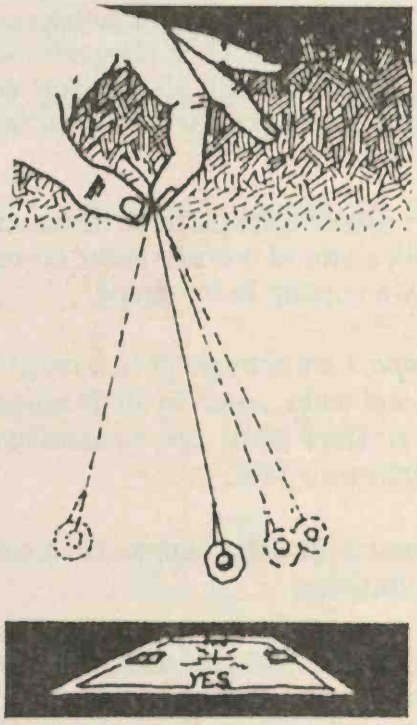
Da ☐ Nu ☐

Când ţi-ai imaginat cum mşti din lămâie, ţi-a lăsat gura apă?

Da ☐ Nu ☐

Când te-ai gândit cum să răspunzi la întrebarea ta, pendula s-a îndreptat în mod straniu către cuvântul la care te gândeai?

Da ☐ Nu ☐



BCU "ASICENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Află mai multe

■ Încearcă să-ţi foloseşti mintea pentru a te ajuta să-ţi atingi un scop personal. Imaginează-ţi că ţii un discurs în faţa clasei, că alergi mai repede sau că sari mai sus decât de obicei, că scrii o poezie, că te împrieteneşti cu persoane pe care le cunoşti de la distanţă sau orice altceva vrei tu.

■

Mintea mai presus de materie: puterea de a crede în tine

■ De mii de ani, oamenii au crezut că este imposibil din punct de vedere fizic ca o persoană să alerge o milă în patru minute. Dar, pe 6 mai 1954, Roger Bannister a reuşit. În anul următor, alţi 37 de alergători l-au urmat şi după aceea alţi 300 au făcut acelaşi lucru în anul următor. Acum, atleţii fac acest lucru mereu.

■ Atunci când o echipă de baschet din Australia a vrut să dea mai multe coşuri, echipa s-a împărţit în trei grupe.

Grupa 1 s-a antrenat până a reuşit să înscrie mai multe coşuri în 30 de minute în fiecare zi. După 20 de zile, a cunoscut o îmbunătăţire cu 24%.

Grupa 2 nu a făcut nimic. Nu a cunoscut nicio schimbare.

Grupa 3 s-a antrenat mental. Jucătorii nu au aruncat la coş, doar şi-au imaginat că fac acest lucru. (La fel cum tu ţi-ai imaginat că te întinzi mai mult.) Au cunoscut o îmbunătăţire cu 23% – aproape la fel de mult ca grupa care s-a antrenat 30 de minute zilnic.

■ În anul 1976, echipa Olimpică a Rusiei s-a antrenat în felul următor:

Grupa A: 100% antrenament fizic, 0% antrenament mental.

Grupa B: 75% antrenament fizic, 25% antrenament mental.

Grupa C: 50% antrenament fizic, 50% antrenament mental.

Grupa D: 25% antrenament fizic, 75% antrenament mental.

Grupa D a avut cele mai multe rezultate.

Alţi atleţi care şi-au folosit imaginaţia pentru a câştiga au fost schiorul (şi câştigătorul medaliei de aur) Jean-Claude Killy, jucătorii de tenis Billie Jean King şi Virginia Wade şi campionul de box Muhammad Ali.

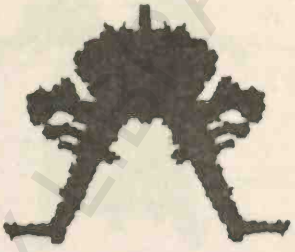
■

„Atâta timp cât îţi imaginezi că poţi face ceva, tu chiar vei reuşi să faci acest lucru – atâta timp cât crezi asta 100%."

– Arnold Schwarzenegger, de cinci ori Mister Univers, actor, preşedinte al Consiliului Prezidenţial pentru Sport şi Întreţinere Fizică.

BCU "CAROL I" CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Ce vezi?



Uită-te la această pată de cerneală. Ce vezi? O navă aterizând pe Marte? O prinţesă îmbrăcată într-o rochie cu crinolină? O insectă? Un ac de prins părul? Altceva?

Există un test de personalitate bazat pe ceea ce văd oamenii în petele de cerneală. Este numit testul *Rorschach.* Acesta se bazează pe 10 cartonaşe pe care sunt imprimate astfel de pete. Persoana testată priveşte cartonaşele unul după altul, într-o anumită ordine.

Psihologii sunt de părere că testul Rorschach dezvăluie anumite trăsături ale personalităţii tale. Modalitatea în care interpretezi petele de cerneală poate spune despre tine ce anume cauţi în viaţă sau ce anume este în mintea ta.

Acest test este ţinut secret. Adevăratele cartonaşe nu se găsesc în reviste sau cărţi, deoarece acestea se aleg în funcţie de răspunsurile spontane ale persoanei testate.

Psihologii nu vor ca acestea să fie văzute înainte.

Acest test psihologic nu este adevăratul test Rorschach, dar foloseşte cartonaşe cu pete de cerneală şi îţi cere să spui ce anume vezi în ele.

Priveşte rapid cartonaşele numerotate de la 1 la 10. Dacă vrei, întoarce-le, răsuceşte-le. Scrie ce anume vezi în spaţiile din dreptul fiecărui cartonaş!

1

BCU IAŞI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

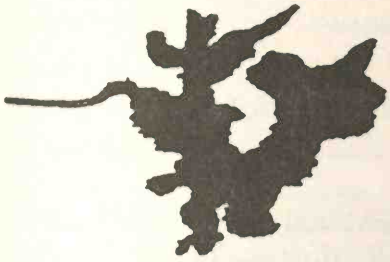
2

3

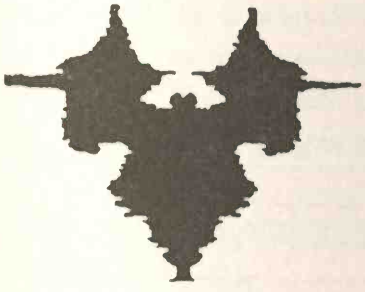
4

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

5



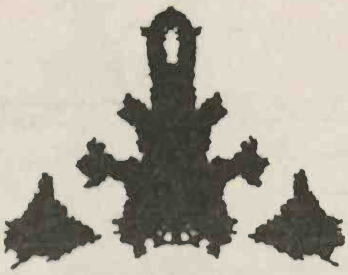
6



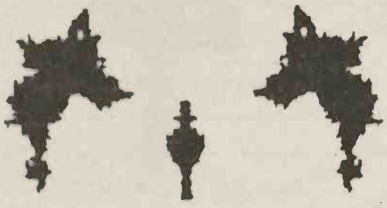
7

BCU CLUJ CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

8



9



10

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Care este stilul tău?

Iată câteva modalităţi de a interpreta ce anume vezi în acele pete de cerneală. Gândeşte-te dacă ţi se potrivesc.

Probabil vezi o imagine principală sau un personaj în fiecare card. Unde se află acea imagine în comparaţie cu celelalte?

DACĂ IMAGINEA PRINCIPALĂ ESTE...	POATE ÎNSEMNA CĂ...
în partea dreaptă	te concentrezi asupra viitorului
în partea stângă	te concentrezi asupra trecutului
în centru	te concentrezi asupra prezentului
în petele negre	gândeşti la fel ca majoritatea oamenilor
în spaţiile albe	eşti neobişnuit, probabil eşti un gânditor creativ
în partea de sus a petei de cerneală (sau dacă ţi se pare că imaginea se ridică)	eşti o persoană care ştie să se afirme
în partea de jos a petei de cerneală (sau dacă ţi se pare că imaginea coboară)	eşti trist dintr-un anumit motiv

Ce fel de imagini vezi cel mai des?

DACĂ VEZI...	POATE ÎNSEMNA CĂ...
obiecte lipsite de viaţă	te pricepi la lucruri mecanice
idei abstracte (precum bucuria sau libertatea)	îţi place să te joci cu ideile
plante sau animale	eşti un iubitor al naturii
oameni	eşti sociabil
mâncare	îţi place să ai grijă de oameni sau să fii îngrijit
acţiune	eşti mai degrabă o persoană practică decât una gânditoare (sau poate ambele ţi se potrivesc)
pericol şi agresivitate	eşti nervos şi îngrijorat în legătură cu ceva

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

■

Ce văd alte persoane?

Iată câteva lucruri care au fost văzute în petele de cerneală de alte persoane. Cu alte cuvinte, răspunsul „Om sau maimuţă cu ţambal" se potriveşte primului cartonaş. Citeşte celelalte nouă răspunsuri! Tu ai văzut aceleaşi lucruri?

1. om sau maimuţă cu ţambal
2. crocodil sau dragon
3. furculiţă
4. floare
5. cowboy
6. reflecţie a unei scene în apă, sau faţa unui om cu barbă stufoasă
7. paraşutişti sau oameni care se ţin de mână
8. pom cu bufniţă sau tron
9. doi clovni de la circ şi un om cu joben
10. dansatori de balet care stau faţă în faţă

■

Află mai multe

■ Arată aceste cartonaşe familiei tale, prietenilor sau colegilor de clasă! Pune-i să scrie ce anume văd şi după aceea ajută-i să-şi interpreteze răspunsurile!

■ Realizează singur nişte astfel de pete de cerneală. Acoperă zona de lucru cu un strat gros de ziare. Împătureşte o bucată de hârtie albă o dată sau de mai multe ori. Pune puţină cerneală în mijloc sau unde se pliază. Împătureşte din nou şi presează pliurile pentru a împrăştia cerneala. Deschide-o!

„Arta de a deveni înţelept este arta de a şti pe ce anume să pui accentul."
– William James, psiholog

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IAȘI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Câte roluri joci?

Rolul se referă la imaginea pe care o arăţi celor din jurul tău. Este ca o mască pe care o porţi pentru a se potrivi cu o anumită ocazie. De fapt, acest termen îşi are originea în cuvântul latinesc „per sonara", care înseamnă „a vorbi prin intermediul" – o referire la măştile actorilor de altădată.

Dacă nu am juca mai multe roluri, ne-am comporta la fel tot timpul. Un doctor s-ar duce acasă de la cabinet şi s-ar comporta cu familia sa ca un doctor. Sau un doctor s-ar duce la cabinet şi s-ar comporta cu pacienţii lui ca un părinte.

Majoritatea oamenilor au cel puţin două roluri: unul public şi unul privat. Rolul pe care îl folosesc depinde de locul în care se află, de ceea ce fac în momentul respectiv şi cu cine sunt. Unele roluri pot fi cele de: „prieten", „elev", „soră" sau „fiu". Fiecare dintre acestea este constituit din calităţile pe care le deţii, dar ascund de asemenea unele din ele, care nu vrei să fie observate de alţii. Spre exemplu, în faţa profesorului poţi să pari că nu ai un caracter foarte bine conturat. În faţa echipei de baseball poate nu plângi niciodată.

Citeşte această listă de comportamente! Vezi în care te recunoşti! După aceea, uită-te la lista persoanelor care fac parte din viaţa ta, de pe pagina următoare! În dreptul fiecărui comportament, scrie numele persoanei sau persoanelor care ar fi surprinse să vadă că tu te-ai comporta în felul acesta!

☐ **1.** Să devii tăcut. _____

☐ **2.** Să te cerţi. _____

☐ **3.** Să te lauzi cu notele tale. _____

☐ **4.** Să aplanezi un conflict. _____

☐ **5.** Să-ţi arăţi adevăratul caracter. _____

☐ **6.** Să plângi după ceva. _____

☐ **7.** Să vorbeşti mult. _____

☐ **8.** Să-ţi termini temele sau treburile casnice la timp. _____

☐ **9.** Să te comporţi cu adevărat prosteşte. _____

☐ **10.** Să te supui în faţa cuiva. _____

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Oamenii din viaţa ta:

Mamă Tată Frate Soră

Prieteni Profesor Bunici

Alţii? _____

Care este stilul tău?

Câte comportamente ai bifat? ☐

Câţi oameni ai enumerat? ☐

(Notează cu unu, de fiecare dată când ai scris o persoană. Spre exemplu, „bunic, profesor, cel mai bun prieten", vor fi notaţi cu trei).

■ Dacă ai enumerat multe persoane, există posibilitatea să ai multe măşti sociale.

■ Dacă ai enumerat puţine, înseamnă că tinzi să arăţi oamenilor adevăratul tău caracter.

O mască socială poate fi pozitivă – un elev silitor, un artist, un fiu sau o fiică iubitoare. Sau poate fi negativă – un certăreţ, atotştiutor, o persoană problematică. Câteodată, un om se poate ascunde în spatele unei măşti deoarece îi este teamă că poate fi respins de ceilalţi. „Măştile" pe care unii le folosesc îi determină pe alţii să nu-i cunoască cu adevărat.

Dar măştile sociale pot fi şi foarte folositoare. Politicienii şi celebrităţile se folosesc de ele pentru a-şi proteja viaţa privată şi familială de public. Societatea îi foloseşte pentru a stabili standarde de comportament, de vestimentaţie şi interacţiuni între oameni. Atunci când toată lumea are cam aceeaşi idee despre cum ar trebui să fie lucrurile (despre cum şefii ar trebui să se poarte cu angajaţii, cum profesorii ar trebui să se poarte cu studenţii), relaţiile merg mult mai bine.

Oricare ar fi măştile tale sociale, toate fac parte din stilul tău personal.

„Toată lumea este o scenă,
Şi toţi bărbaţii şi femeile sunt actori:
Ei intră şi ies din cadru;
Şi o singură persoană joacă mai multe roluri..."

– *William Shakespeare,* Cum îţi place

Află mai multe

■ Roagă-ţi părinţii să-ţi spună câte măşti sociale au. Este posibil să poarte mai multe „măşti" atunci când sunt cu tine, sau în preajma oamenilor cu care lucrează, cu prietenii sau chiar cu părinţii lor.

■ Alege de la două până la cinci situaţii comune din viaţa ta (precum şcoala, casa ta, echipa de sport, un club, o biserică). Ai măşti sociale diferite când te afli în una sau alta dintre acestea? Dacă da, descrie-le!

■ Imaginează-ţi o lume fără măşti sociale, în care toată lumea ar spune şi s-ar comporta exact aşa cum ar dori tot timpul. Ţi-ar plăcea să trăieşti într-o astfel de lume? De ce?

■

Personalităţi multiple

Unii oameni confundă măştile sociale cu „personalităţile multiple". Măştile sociale reprezintă nişte modalităţi bune de a face faţă diversităţii din viaţa noastră. A avea personalităţi multiple este o boală mentală rară, care poate fi diagnosticată de către doctor.

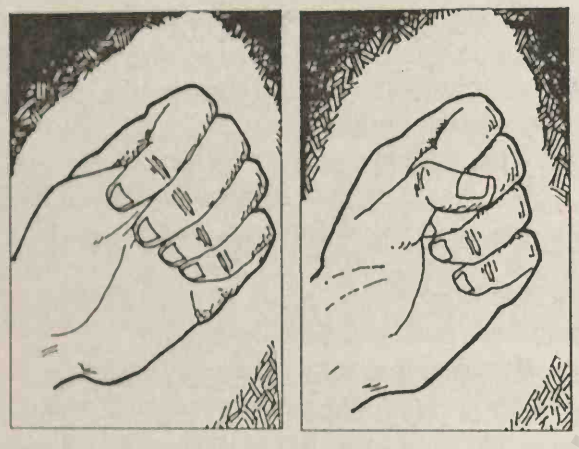
Dacă tu consideri că ai prea multe măşti sociale, sau că sunt prea diferite de cine eşti tu cu adevărat, vorbeşte cu un adult. Dacă vorbeşti cu cineva în care ai încredere, poţi scăpa de una sau două „măşti", astfel oamenii putând observa adevărata ta personalitate.

■

Teoria degetului mare

Oamenii au inventat tot felul de modalităţi de a testa personalitatea. Una din acestea se referă la interpretarea formei degetelor – asemănătoare cu ghicitul în palmă. Acestea nu sunt însă modalităţi ştiinţifice de testare a personalităţii, dar pot fi foarte distractive.

Strânge-ţi mâna cu care NU scrii.



Care imagine seamănă cu pumnul tău?

Care este stilul tău?

■ Dacă degetul mare este în interiorul pumnului (imaginea 1), înseamnă că eşti nesigur pe tine şi nu te simţi bine atunci când te afli în preajma altor persoane. Eşti şovăielnic în a lua decizii rapide. Tinzi să te interiorizezi.

■ Dacă degetul mare este în afara pumnului (imaginea 2), eşti genul care se enervează uşor. Probabil ai un caracter puternic şi te consideri de obicei „deasupra tuturor".

Află mai multe

■ Doar pentru amuzament, dezvoltă-ţi propria teorie pentru testarea personalităţii folosindu-ţi altă parte a corpului! Spre exemplu, poţi număra firele de păr de pe fiecare încheietură a degetelor, poţi analiza genele, compara lungimea piciorului cu lungimea braţului, sau orice altceva la care te gândeşti tu. Testează-ţi teoria pe membrii familiei tale şi pe prieteni!

■

Mai multe „Reguli ale degetului mare"

■ Dacă degetul mare se curbează spre interior, înseamnă că eşti genul care se gândeşte mult înainte de a lua o decizie.

■ Dacă degetul tău este drept şi gros, înseamnă că îţi foloseşti intuiţia pentru a rezolva problemele şi eşti încăpăţânat.

■ Dacă degetul tău este lung, înseamnă că eşti genul de persoană care dă indicaţii.

■ Dacă acesta este scurt, eşti genul care preferă să i se spună ce anume are de făcut.

■

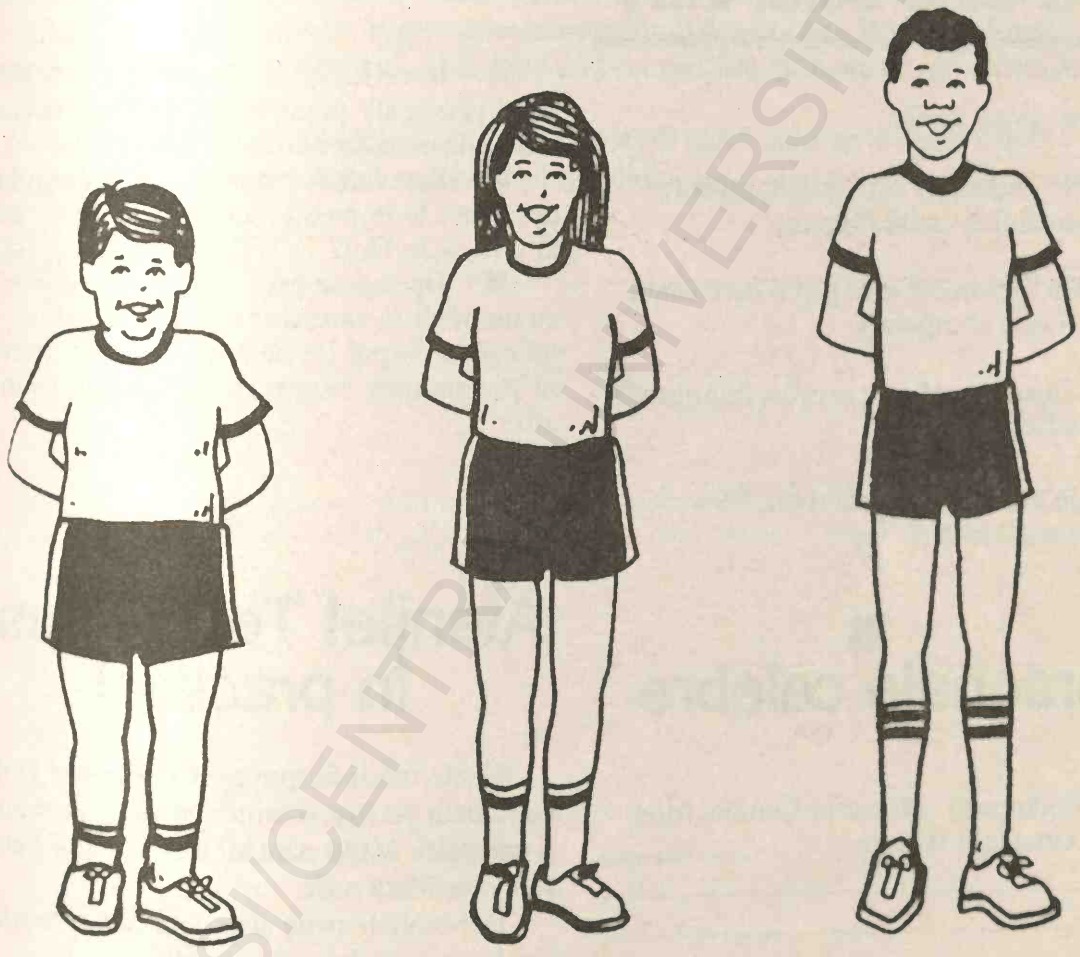
BCU IAŞI CERCETARE UNIVERSITY LIBRARY

Ce gen ești?

O altă teorie a personalității are legătură cu mărimea și forma corpului tău. Psihologul William Sheldon este de părere că trupul omului este de trei feluri. Un ***endomorf*** este o persoană greoaie. Un ***mesomorf*** este o persoană musculoasă și sportivă. Un ***ectomorph*** este o persoană slabă.

Uită-te la aceste trei imagini. Bifează corpul care seamănă cel mai mult cu al tău.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐



BCU IAȘI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Acum citeşte fiecare pereche de cuvinte. Încercuieşte cuvântul sau fraza din fiecare pereche care ţi se pare că seamănă cel mai mult cu personalitatea ta.

FERICIT sau ÎNGRIJORAT
IUBEŞTE OAMENII sau ÎI PLACE SĂ FIE SINGUR
COMPETITIV sau NU ESTE COMPETITIV
CAUTĂ PLĂCEREA sau CAUTĂ ACŢIUNEA
RELAXAT sau NERVOS

Care este stilul tău?

Iată ce spune teoria:

■ Un endomorf este fericit, relaxat, iubeşte oamenii şi caută plăcere.

■ Un mesomorf este genul care caută acţiunea şi este competitiv.

■ Un ectomorf este nervos, îngrijorat şi îi place să fie singur.

Eşti de acord cu această teorie? Se potriveşte stilului tău?

■

Personaje celebre

■ Endomorfi: Monstrul Cookie, Moş Crăciun, Ursuleţul Winnie _____
_____
_____?

■ Mesomorf: Superman, Popeye, Tigger _____
_____
_____?

■ Ectomorf: C-3PO, Bert din „Strada Sesame“, _____
_____
_____?

Umple lista cu alte personaje pe care le cunoşti.

■

Află mai multe

■ În ce fel îţi afectează forma corpului stilul personal? În ce fel influenţează aceasta modul în care faci anumite alegeri?

■ Este ceva ce nu-ţi place la corpul tău, ceva care te împiedică să faci lucruri pe care ai vrea să le faci?

■ Dacă ţi se pare confortabil, vorbeşte cu un adult în care ai încredere! Adulţii trăiesc în corpul lor de mulţi ani. S-ar putea să ştie anumite lucruri pe care ai dori să le afli.

■

Atenţie! Teoria pusă în practică!

Unele teorii despre personalitate şi comportament au fost stabilite pe baza unor teste şi cercetări. Mulţi oameni sunt de acord cu ele şi le consideră utile.

Dar toate teoriile sunt doar atât – teorii. Unele nu s-au dovedit a fi corecte sau incorecte. Ele pot fi amuzante şi câteodată folositoare, dar poţi spune oricând: „Hei! Stai o secundă! Nu sunt de acord cu această teorie“.

■

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Ce înseamnă mâzgăliturile tale?

Jim şi Allison au aceleaşi abilităţi sportive. Dar Jim este fericit doar când joacă fotbal, în timp ce Allison are impresia că trebuie să fie „jucătoarea vedetă". Allison şi Jim au, de asemenea, abilităţi intelectuale egale. Dar Allison este foarte mulţumită cu o notă de opt, în timp ce Jim se străduieşte să ia zece. Cei doi prieteni au nevoi diferite de a reuşi în aceste două domenii.

Psihologii au ajuns la concluzia că pot măsura nevoia de realizare (engl. nAch – *need of achievement* = nevoia de realizare) a unei persoane după mâzgăliturile acesteia. Majoritatea oamenilor simt această nevoie în perioade diferite din viaţă şi pentru activităţi diferite. Dar unii oameni simt acest lucru tot timpul. Acest test de personalitate măsoară nevoia de împlinire în momente diferite.

ATENŢIE: NU te uita la secţiunea „Care este stilul tău?" până nu ai făcut toate însemnările, căci altfel rezultatele nu vor mai fi valide.

1. Mâzgăleşte acum aici!

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

2. Fă activitatea ta fizică preferată timp de 10 minute! După aceea mâzgăleşte în acest spaţiu!

3. Telefonează unui prieten! Mâzgăleşte în acest spaţiu în timp ce vorbeşti cu el la telefon!

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

4. Mâzgăleşte în acest spaţiu dimineaţa, când te ridici din pat!

5. Mâzgăleşte în acest spaţiu înainte de a te duce la culcare seara!

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Care este stilul tău?

Notează-te cu a+1, a-1 sau 0, în funcţie de cum ai mâzgălit. INDICIU: dacă nu eşti sigur cum să te notezi, pur şi simplu acordă-ţi 0.

A. Dacă ai umplut toată căsuţa cu mâzgălituri, atunci trebuie să-ţi dai un a+1. Dacă nu ai umplut tot spaţiul, dă-ţi un 0.

NOTE:

CĂSUŢA 1 CĂSUŢA 2 CĂSUŢA 3 CĂSUŢA 4 CĂSUŢA 5

B. Dacă ai făcut cuburi, dă-ţi un a-1, pentru fiecare cub desenat. Dacă nu ai nici unul, dă-ţi un 0.

Note:

CĂSUŢA 1 CĂSUŢA 2 CĂSUŢA 3 CĂSUŢA 4 CĂSUŢA 5

C. Calculează numărul liniilor diagonale pe care le-ai desenat.
LINII DIAGONALE

CĂSUŢA 1 CĂSUŢA 2 CĂSUŢA 3 CĂSUŢA 4 CĂSUŢA 5

Acum numără câte linii verticale şi orizontale ai desenat!
LINII VERTICALE ŞI ORIZONTALE:

CĂSUŢA 1 CĂSUŢA 2 CĂSUŢA 3 CĂSUŢA 4 CĂSUŢA 5

Dacă ai desenat mai multe linii diagonale decât verticale şi orizontale, dă-ţi a+1. Dacă nu, dă-ţi 0.

Note:

CĂSUŢA 1 CĂSUŢA 2 CĂSUŢA 3 CĂSUŢA 4 CĂSUŢA 5

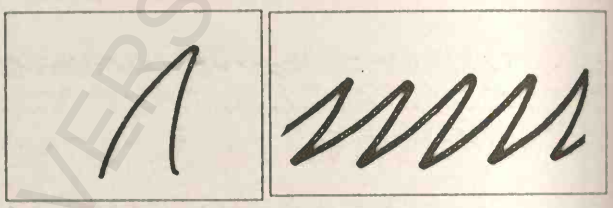
D. Calculează semnele care seamănă cu litera S şi acordă-ţi câte un a+1 pentru fiecare.

Note:

CĂSUŢA 1 CĂSUŢA 2 CĂSUŢA 3 CĂSUŢA 4 CĂSUŢA 5

E. Uită-te după liniile ondulate! Notează-te cu 0 pentru fiecare buclă, precum cea de mai jos:

Notează-te cu a-1 pentru fiecare mâzgălitură ce are mai multe bucle unite între ele, precum:



Note:

CĂSUŢA 1 CĂSUŢA 2 CĂSUŢA 3 CĂSUŢA 4 CĂSUŢA 5

F. Calculează-ţi totalul pentru fiecare căsuţă cu mâzgălituri! (Fii atent, deoarece trebuie atât să aduni, cât şi să scazi.)

CĂSUŢA 1 **Total** CĂSUŢA 2 **Total** CĂSUŢA 3 **Total** CĂSUŢA 4 **Total** CĂSUŢA 5 **Total**

Acum, adună-le pe toate!

TOTAL: _____

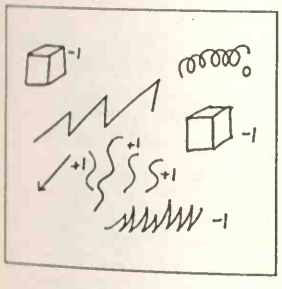
BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Cu cât ai mai multe plusuri, cu atât este mai mare nevoia ta de autorealizare, iar, dimpotrivă, cu cât ai mai multe minusuri, cu atât ea este mai mică.

- +35 şi peste = simţi o nevoie foarte mare de autorealizare;
- de la +20 până la +30 = o nevoie mare de împlinire;
- de la +5 la +15 = o nevoie destul de mare;
- 0 = neutru; nu simţi această nevoie de autorealizare, dar nu eşti nici nedoritor;
- de la -5 la -15 = o nevoie destul de mică de autorealizare ;
- de la -20 până la -30 = o nevoie destul de mică de autorealizare;
- -30 sau mai puţin = o foarte scăzută dorinţă de împlinire.

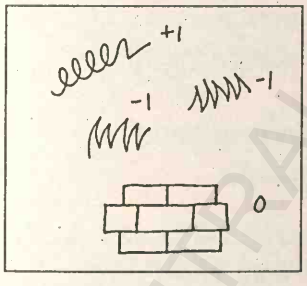
Notarea la acest test este destul de complicată. Dacă te simţi confuz, iată cum sunt notate două căsuţe cu mâzgăliturile. Poţi vedea cum mâzgăliturile din căsuţa X arată o mai mare nevoie de autorealizare decât cele din căsuţa Y?

CĂSUŢA X



A. Umplerea spaţiului? DA = +1
B. Cuburi? 2 = -2
C. Mai multe linii diagonale? DA = +1
D. Forme de litera S? 4 = +4
E. Linii ondulate unite între ele? 1 = -1
F. **Total** +3

CĂSUŢA Y



A. Umplerea spaţiului? NU = 0
B. Cuburi? NICI UNUL = 0
C. Mai multe linii diagonale? NU = 0
D. Forme de litera S? 1 = +1
E. Linii ondulate unite între ele? 2 = -2
F. **Total** -1

Află mai multe

- Psihologul Elliot Aronson a studiat relaţia dintre mâzgăliturile şi nevoia de autorealizare. A aflat că cei care simt această nevoie foarte mult sunt predispuşi să scrie o mulţime de linii, ce nu sunt unite între ele, în timp ce persoanele care nu simt această nevoie foarte mult desenează linii unite între ele sau „buclate". Uită-te înapoi la pătratele cu mâzgăliturile! Au vreun sens pentru tine?

- Află mai multe lucruri despre culturi diferite, inspirându-te după arta lor. Fii atent la liniile diferite folosite la olărit, în picturi, pe produse de argint sau în modelul mobilei. Trage o concluzie bazată pe ceea ce vezi, după aceea verifică-ţi presupunerile citind mai multe despre cultura respectivă.

- Pauzele ajută oamenii mai mult să aibă acest sentiment de autorealizare? Află, realizând un experiment în acest sens. S-ar putea să fii nevoit să dai un test de mâzgăliturile înainte şi după pauză. (În Japonia şi China, elevilor li se dă pauză după fiecare oră, prentru a se putea concentra mai mult şi pentru a se putea relaxa.)

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Ce spune semnătura ta despre tine?

Ştiai că scrisul tău poate spune ceva despre personalitatea ta? Studierea scrisului de mână se numeşte grafologie. Grafologii analizează scrisul oamenilor. Unele companii angajează grafologi pentru a studia scrisul persoanelor pe care vor să le angajeze. Departamentele de poliţie angajează grafologi pentru a verifica biletele lăsate de criminali. Nu toată lumea este de părere că te poţi baza pe aceste studii. Dar aproape toată lumea le consideră distractive.

Semnează-te cu numele întreg aici!

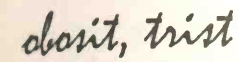
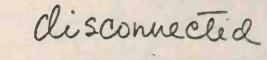
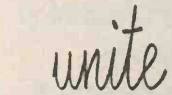
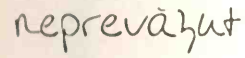
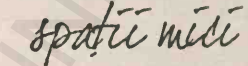
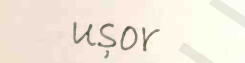
Care este stilul tău?

Studiază-ţi semnătura! După aceea, încercuieşte fiecare frază aflată sub „ce vezi", care se potriveşte cu scrisul tău. Citeşte explicaţiile care sunt scrise dedesubtul secţiunii „Ce spune acest lucru despre tine?" pentru a reţine ce anume spune semnătura despre personalitatea ta.

CE VEZI	CE SPUNE ACEST LUCRU DESPRE TINE
Mare Scris mare	Te gândeşti la lucruri măreţe; îţi place să ieşi în evidenţă.

CE VEZI	CE SPUNE ACEST LUCRU DESPRE TINE
mic Scris mic	Eşti orientat spre detalii; nu-ţi place să fii în vizorul publicului.
dreapta Scris orientat spre dreapta	Îţi place să-ţi arăţi sentimentele; eşti sociabil, activ şi îţi place să grăbeşti lucrurile.
stânga Scris orientat spre stânga	Nu te exteriorizezi; nu eşti doritor de a ieşi şi de „a da ochii cu lumea".
optimist Scris orientat în sus	Eşti optimist.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CE VEZI	CE SPUNE DESPRE TINE	CE VEZI	CE SPUNE ACEST LUCRU DESPRE TINE
 Scrisul orientat în jos	Eşti obosit sau trist dintr-un anumit motiv.	 Litere dezlegate	Te concentrezi asupra detaliilor şi nu asupra imaginii de ansamblu; ai idei originale.
Scris drept	Eşti neutru şi nu îţi faci probleme din cauza multor lucruri; eşti foarte încrezător în tine, calm şi ştii să te controlezi.	 Litere legate	Îţi place logica şi ordinea. Te pricepi la înţelegerea relaţiilor şi la modul în care se „leagă" lucrurile.
 Scris orientat în direcţii diferite	Eşti imprevizibil; încă nu te-ai decis cu privire la ce vrei să faci în viaţă (mulţi adolescenţi scriu în acest fel).	Spaţii mari între cuvinte	Ai nevoie de spaţiu; câteodată pari retras. Ai mintea limpede şi gândurile ordonate.
Scris strâns	Tinzi să fii foarte econom şi ai viziuni „înguste" despre anumite lucruri.	 Spaţii mici între cuvinte	Eşti o persoană foarte sociabilă, căreia îi place să se întâlnească cu alte persoane.
Scris lăbărţat	Eşti, într-un fel, greu de controlat; îţi place să ai spaţiu larg pentru a te gândi şi pentru a te mişca liber.	Scrierea neobişnuită a unor litere	Eşti o persoană creativă.
Scris apăsat (din cauza presiunii mari)	Eşti foarte determinat şi orientat spre acţiune; te simţi „presat" până nu finalizezi un lucru.	Litera p este deschisă	Eşti deschis la minte.
 Scris uşor (din cauza presiunii mici)	Îţi displace violenţa, zgomotele şi lumina puternică; eşti sensibil, tandru şi receptiv.	*Eşti de acord sau nu cu aceste explicaţii? Ai descoperit ceva nou în ceea ce te priveşte?*	

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Află mai multe

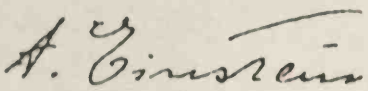
■ Împrumută o carte despre grafologie de la bibliotecă. Analizează-ţi scrisul, după aceea pe al prietenilor şi al membrilor familiei. Află ce spune semnătura despre fiecare şi întreabă-i dacă sunt de acord cu analiza.

■ Semnează-te pe o bucată de hârtie şi pune-o deoparte, într-un loc sigur! Uită-te la ea peste câţiva ani. Ţi s-a schimbat semnătura? Tu te-ai schimbat?

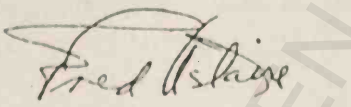
■

Semnături celebre

Identifică aceste semnături celebre după ce ai citit descrierea fiecăreia. Răspunsurile sunt scrise invers la sfârşit.



1. Linia de la litera „t" se întinde precum o cometă; călătoreşte cu viteza luminii. Litera „A" este precum o stea de pe cer.

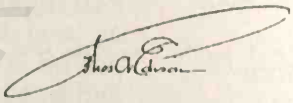


2. Cu graţie şi echilibru, semnătura lui parcă dansează pe pagină. Poţi simţi muzica în inima lui, iar notele înalte parcă dansează deasupra paginii.

3. Semnătura lui se îndreaptă spre partea de jos, într-o manieră depresivă, iar literele sunt rigide şi tăioase. Litera „H" seamănă cu o zvastică.

4. Poţi vedea în semnătura lui racheta care este gata de lansare. Există chiar şi o pistă de lansare la finalul literei „g".

5. Semnătura lui seamănă cu o minge de fotbal. Literele sunt rotunde şi se poate observa chiar şi un gol.

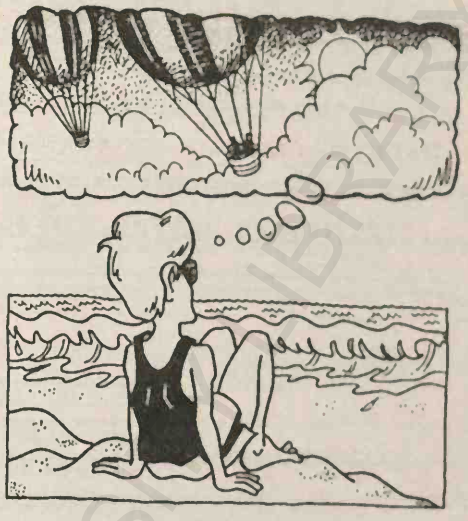


6. Iată o persoană care vrea să fie recunoscută pentru ideile geniale pe care le are. Bucla mare uneşte numele şi prenumele.

1. Albert Einstein, geniu şi matematician, a descoperit teoria relativităţii.
2. Fred Astaire, dansator şi star de cinema american.
3. Adolf Hitler, dictator german.
4. Neil Armstrong, astronaut american, primul om care a ajuns pe Lună.
5. Pele, jucător brazilian de fotbal.
6. Thomas Alva Edison, inventator american al telegrafului, microfonului, luminii incandescente şi a multor altora.

■

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY



Personalitatea ta colorată

Culorile ne duc adesea cu gândul la diferite caracteristici. Poate că roşul te face să te gândeşti la mânie, sau albastrul te face să te gândeşti la pace. Există părerea că preferinţa unui individ pentru o anumită culoare spune ceva despre personalitatea sa.

PARTEA I: Scrie aici care este culoarea ta preferată:

Scrie un lucru pe care tu crezi că l-ar semnifica preferinţa ta pentru o anumită culoare:

_____

_____

În coloana din dreapta, potriveşte culorile cu trăsătura personalităţii care crezi că te reprezintă.

CULORI	TRĂSĂTURILE PERSONALITĂŢII
ROŞU	A. Calm şi rezistent. Echilibrat şi demn. Ia deciziile raţional.
VERDE	B. Intelectual şi spiritual. Înţelept şi deştept. Inventiv şi creativ.
PORTOCALIU	C. Tradiţia şi autoritatea sunt importante. Cetăţean respectabil, admirat de multe persoane.
ALBASTRU	D. Curajos, energic, entuziast, neliniştit. Pasional şi impulsiv.
GALBEN	E. Sensibil şi rafinat. Are standarde înalte. Are un cerc de prieteni devotaţi.
VIOLET	F. Natură caldă. Plin de bucuria vieţii. Inspirat de alţii pentru a atinge potenţialul maxim. Popular; un lider.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

PARTEA a II-a: Cum te face să te simţi fiecare din aceste culori? La ce te face să te gândeşti? Scrie primele răspunsuri care îţi trec prin minte.

ROŞU _____

PORTOCALIU _____

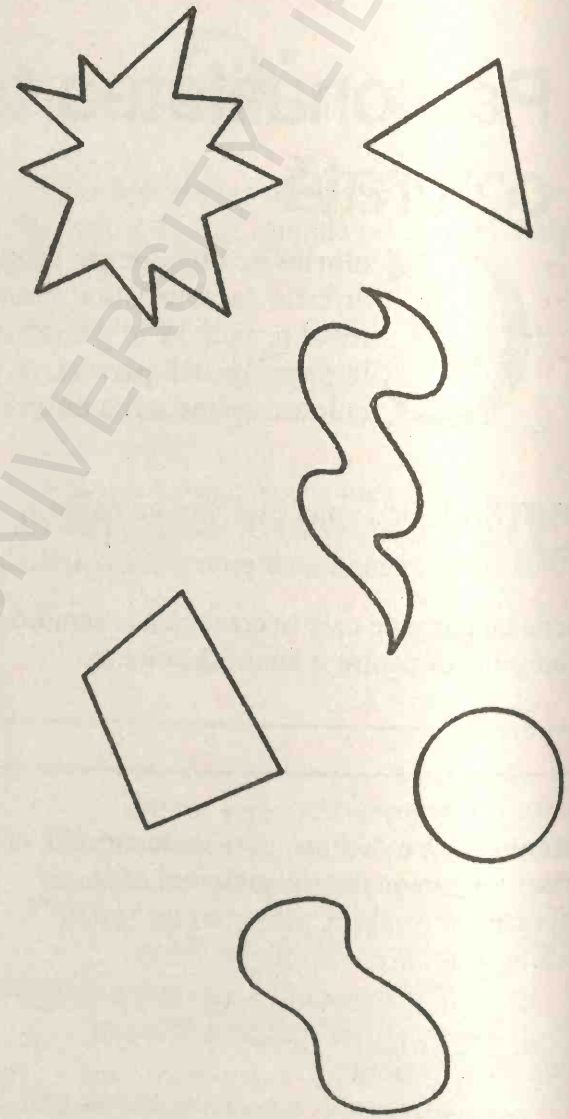
GALBEN _____

VERDE _____

ALBASTRU _____

VIOLET _____

PARTEA a III-a: Colorează formele de mai jos cu fiecare din aceste şase culori: roşu, portocaliu, galben, verde, albastru şi violet. (Decide tu cărei forme i se potriveşte galbenul, albastrul etc.)



BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Care este stilul tău?

PARTEA I: Majoritatea oamenilor potrivesc culoarea cu caracteristicile personalităţii, după cum urmează:

Roşu:	D
Verde:	C
Portocaliu:	F
Albastru:	A
Galben:	B
Violet:	E

Care este culoarea ta preferată? Descrierea se potriveşte cu personalitatea ta? Dacă nu, atunci prima parte din acest test psihologic nu este valabilă în cazul tău. Este în regulă. Culoarea încă poate spune multe lucruri despre stilul tău personal.

PARTEA a II-a: Culorile ne fac să ne simţim în diferite moduri. Spre exemplu, portocaliul este considerat o culoare care face oamenii să le fie foame. (Acesta este motivul pentru care multe din restaurantele de tip fast-food sunt vopsite cu portocaliu pe dinăuntru.) Despre guma de mestecat de culoare roz se crede că ajută oamenii să se calmeze. (A fost folosită în închisori.)

Există o explicaţie ştiinţifică despre modul în care culorile afectează sentimentele noastre. Fiecare culoare are o anumită lungime de undă. Atunci când celulele con receptează culorile, trimit semnale nervoase către creier. Acest fapt poate elibera anumite chimicale care ne determină starea.

Nu există o metodă bună sau rea de a răspunde la culoare. Portocaliul te poate face să-ţi fie foame sau, dimpotrivă, te poate face foarte nervos, pentru a mai mânca. Ceea ce tu simţi pentru o anumită culoare face parte din stilul tău personal.

„Ce lucru minunat este culoarea! Cât de mult suntem influenţaţi de ea, chiar dacă nu suntem conştienţi de faptul că simţurile noastre liniştitoare sunt scoase la iveală."

– Elsie De Wolfe, actriţă şi scriitoare

PARTEA a III-a: Roagă un prieten sau un membru al familiei să facă acest exerciţiu de colorat. Compară răspunsurile! Seamănă între ele? Diferă mult? Reaminteşte-ţi că nu există bine sau rău în modul în care gândeşti despre o culoare.

Află mai multe

■ Care este culoarea ta preferată pentru următoarele lucruri?

pulover de iarnă
bluză de vară
maşina ta (presupune că ai una)
maşina părinţilor tăi
casa ta
camera ta
şcoala ta
bicicleta ta
animalul tău de casă
jacheta ta preferată

■ Experimentează mai multe culori la tine în cameră. Pentru o săptămână, pune o coală colorată pe fereastră, sau un abajur colorat pe lampă. La sfârşitul săptămânii, scrie despre cum te-ai simţit în săptămâna respectivă. Încearcă diferite culori până găseşti una care îţi place cu adevărat.

■ Anul trecut, care era culoarea ta preferată?

■

Sondaj despre culori

Află cum reacţionează alţi oameni la diferite culori. Realizează un sondaj!

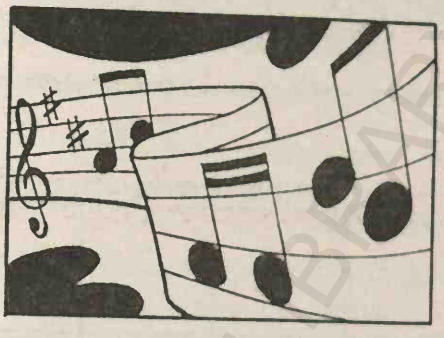
Invită şase oameni să participe la sondajul tău. Foloseşte tabelul de pe pagina următoare. Scrie numele lor în căsuţele din coloana din stânga. Apoi, întreabă ce părere au despre celelalte culori, din celelalte coloane. Scrie răspunsurile lor!

■

Sondaj despre culori

Nume	Negru	Alb	Roşu	Albastru	Galben	Verde

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY



Muzica de suflet

Ai câteodată chef să asculţi un anumit gen de muzică? Te-a înveselit muzica vreodată, te-a întristat, sau te-a făcut să dansezi? Muzica transmite sentimente. Unii psihologi consideră că muzica ne afectează, deoarece ne aduce aminte de anumite lucruri care s-au petrecut în trecut. O anumită melodie poate trezi amintiri plăcute sau triste.

Alţi psihologi sunt de părere că răspunsurile noastre la muzică sunt native. Spre exemplu, majoritatea oamenilor consideră că muzica energică este veselă, iar cea liniştită este tristă. Majoritatea oamenilor consideră un tempo rapid ca fiind plin de viaţă, iar unul uşor, relaxant. Aceste răspunsuri la muzică sunt aproape universale.

O altă teorie este aceea că noi reacţionăm la muzică datorită ritmurilor din corpurile noastre (respiraţia şi bătăile inimii) sau substanţelor chimice din creierul nostru. Psihologul Howard Gardner a observat două lucruri la pacienţii care au suferit răni la anumite părţi ale creierului: de obicei nu se emoţionează şi rareori le pasă de muzică.

Din moment ce muzica ne afectează emoţiile, este deseori folosită ca terapie. Muzica a fost folosită pentru a trata oamenii suferinzi, alcoolicii sau consumatorii de droguri şi pacienţii bolnavi de inimă. Oamenii de publicitate şi producătorii de filme ştiu ce rol important joacă muzica. O folosesc pentru a te face să te simţi într-un anumit mod atunci când le vezi produsele sau filmele.

Testează-ţi reacţiile la diferite tipuri de muzică! Alege orice muzică pe care vrei să o asculţi. Doar asigură-te că cele pe care le-ai ales au tempouri diferite (ritmuri), teme şi stări. (Spre exemplu, nu asculta doar clasică, rap, rock sau country!)

Părinţii tăi, profesorul sau bibliotecarul te pot ajuta să găseşti melodii pentru testul tău. Vei avea nevoie de mai multe selecţii diferite.

Atunci când eşti gata să începi să asculţi, notează fiecare selecţie. Ascultă-le în ordine. Încearcă să nu te gândeşti la numele melodiilor, cine a scris-o sau cine o cântă. Lasă muzica să te mişte. Pe măsură ce asculţi, scrie-ţi impresiile în tabelul de la pagina următoare „Recunoaşte melodia".

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Recunoaşte melodia!

Selecţie	Culoare	Moment istoric	Ţară	Oameni	Eveniment	Anotimp/ Momentul din an	Sentiment	Alte comentarii
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

„Precum nutriţioniştii recomandă o dietă echilibrată, eu recomand ca oamenii să includă o dietă bazată pe muzică în programul lor".

– *Steven Halpern, compozitor, producător şi artist*

Care este stilul tău?

Muzica poate face multe lucruri. Te poate face să dansezi sau să plângi. Te poate face să te simţi spiritual sau patriot, calm sau entuziasmat, somnoros sau plin de energie.

Ce tip de muzică îţi place cel mai mult? Cum îţi place să te simţi? Muzica pe care o preferi face parte din stilul tău personal. Nu trebuie să te limitezi doar la muzica plăcută de prietenul tău, sau muzica mai cunoscută.

Ce genuri îţi plac? Cum te fac să te simţi?

„Muzica este partenera de viaţă şi consolarea mea."

– *Buffy Sainte-Marie, compozitoare, cântăreaţă şi activistă pentru drepturile civile*

Află mai multe

- Fă testul „Recunoaşte melodia" în grup, după aceea compară răspunsurile.

- Invită la tine acasă un prieten, după aceea desenaţi ceva în timp ce ascultaţi o aceeaşi melodie. (Muzica fără cuvinte poate să vă ajute mai mult.) După aceea, comparaţi-vă desenele. Muzica v-a sugerat la amândoi acelaşi lucru?

- Selectăm câteva melodii pentru animalul tău de casă. Pare că îi place în mod special una dintre ele?

- Închiriază un film sau priveşte o scenă care conţine un anumit tip de muzică (poate tema sau un cântec popular). Acum derulează filmul şi mai pune o dată scena – doar că, de data aceasta, dă sunetul mai încet şi pune altă melodie. Aceasta schimbă scena în sine? (Spre exemplu, te uiţi la un film de groază şi pui pe fundal o melodie prosteasă... sau te uiţi la desene animate şi asculţi simfonie.)

- Începe să colecţionezi muzica pe care o preferi. Pe măsură ce colecţia ta creşte, vezi cum se schimbă gusturile tale muzicale.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Dispoziția pentru mâncare

Hrana ne poate afecta sentimentele. Bineînțeles, știi că te simți rău dacă mănânci prea mult sau dacă îți este foarte foame. Dar sunt alte modalități în care mâncarea îți poate schimba starea. Supa fierbinte sau ciocolata fierbinte, băute într-o zi friguroasă, te fac să te simți confortabil. Vata pe băț îți poate aduce aminte de un carnaval și astfel te face să te simți bine. Un măr sau un morcov te pot face să te simți în formă chiar înainte de a acționa asupra corpului tău.

Citește fiecare categorie de mâncare de pe următoarele două pagini și gândește-te ce feluri de mâncare le-ar corespunde. (Acestea pot fi favoritele tale, sau, dimpotrivă, cele pe care le detești – depinde de tine.) Scrie mâncărurile la care te gândești! Imaginează-ți că le mănânci. După aceea, scrie cum te face să te simți fiecare fel de mâncare. Încearcă să-ți descrii sentimentele prin cât mai multe cuvinte.

Iată câteva cuvinte cu care poți începe:

siguranță
mulțumire
vinovăție
tristețe
importanță
plin de energie
oboseală
bolnav
matur
mândrie
confortabil
singur
dezamăgit
relaxat
fericit
prostește
copilăros

BCU IAȘI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

MÂNCARE	DISPOZIȚIA PENTRU MÂNCARE
Rece	
Fierbinte (temperatura)	
Crocant	
„Rapid"	
„Amuzant"	
„Sănătos"	
Vacanță – ocazii speciale	

BCU IAȘI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

MÂNCARE	DISPOZIŢIA PENTRU MÂNCARE
De sezon (mâncare pe care o consumi primăvara, vara, toamna, iarna)	
Care are legătură cu locul în care te afli (mâncare pe care o consumi la circ, la film, la meci, la carnaval)	
Care au legătură cu timpul (mâncare pe care o consumi dimineaţa, la prânz, înainte de culcare, la sfârşitul de săptămână)	

Care este stilul tău?

Multor oameni le place acelaşi tip de mâncare. Dar tu eşti tu – un individ unic. Poate prietenilor tăi le plac batoanele Snickers, dar ţie îţi dă dureri de cap atâta ciocolată. Poate ţie îţi place să-ţi pui sare peste zeama de fulgi de ovăz. Poate gustările tale conţin spanac. Mâncarea care îţi place şi modul în care ea te afectează face parte din stilul tău personal.

„Este ciudat cum o mare parte din hrană joacă un rol important în amintirile din copilărie. Mulţi adulţi, bărbaţi şi femei, încă se înfioară când văd spanac, sau se întorc dezgustaţi de la tocana de prune şi tapioca... Din fericire, oricum, doar gusturile cele mai bune rămân."

Caroline Lejeune, critic de film şi dramaturg

Află mai multe

- Planifică o masă în familie cu mâncăruri care vă fac să vă simţiţi bine. (Încearcă să incluzi cel puţin un fel sănătos.)

- Planifică o masă specială pentru ziua cuiva... cu mâncărurile cu care persoana respectivă se simte bine.

- Ţine un jurnal cu ceea ce mănânci timp de trei zile. Notează cum te simţi înainte şi după fiecare masă sau gustare. Ce mănânci atunci când te simţi singur? Ce mănânci când eşti obosit?

- Încearcă să afli ce combinaţii neobişnuite de mâncare le plac prietenilor tăi? (Ouă amestecate şi muştar? Murături şi fulgi de ovăz?) Încearcă una din „reţetele" lor.

PSIHOLOGIA ŞCOLARĂ ALUNIVERSITY LIBRARY

■ Mănâncă cina la micul dejun şi micul dejun la cină. (Cine spune că nu-ţi poţi începe ziua cu spaghete şi n-o poţi încheia cu granola?)

■ Fă o listă cu mâncărurile care îţi plac cel mai mult. Fă, după aceea, o altă listă cu mâncărurile pe care le urăşti cel mai mult. Păstrează listele şi uită-te la ele peste câţiva ani. Gusturile ţi s-au schimbat între timp?

■

Mirosul mâncării şi felul în care arată aceasta

Mirosul mâncărurilor ne afectează foarte mult. (Încearcă să te ţii de nas şi să mănânci ceva; nu vei simţi niciun gust.)

Psihologii Gary Schwartz şi Tyler Lorig de la Universitatea Yale au făcut nişte cercetări interesante asupra acestui subiect. Au rugat 16 studenţi să adulmece trei arome, timp de 1 minut. Aromele erau de măr aromat, eucalipt şi levănţică. În timp ce studenţii adulmecau, Schwartz şi Lorig le-au măsurat activitatea undelor craniene. Au găsit o legătură între mirosul de măr aromat şi intensificarea undelor alfa din creier. Atunci când suntem relaxaţi, creierul emite unde alfa. Aşadar, se pare că adulmecarea mărului i-a făcut pe studenţi să se relaxeze.

De ce? Poate din cauza faptului că oamenii trag aer adânc în piept atunci când le place un miros – respiraţia adâncă este cunoscută pentru faptul că relaxează. Sau poate faptul că te concentrezi asupra unui miros te face să nu te mai gândeşti la problemele tale. Sau poate... (mai ai alte idei?).

Schwartz şi Lorig i-au rugat pe studenţi doar să-şi imagineze mirosul. Chiar şi atunci, undele alfa au crescut. Aşa că, data viitoare când vrei să te relaxezi, gândeşte-te la... mere aromate.

Modul în care arată mâncarea ne afectează sentimentele. Unor copii li s-a cerut să consume o mâncare uşor colorată în albastru, cu colorant alimentar. Copiilor li s-a făcut rău după ce au mâncat cartofii albaştri.

De ce? Poate pentru că oamenii au o reacţie nefavorabilă la mâncărurile colorate ciudat. De obicei, mâncarea veche se face verde-albăstrui. Acesta poate fi un lucru pe care oamenii l-au învăţat cu mult timp înainte, ca fiind o modalitate de a se proteja de mâncarea otrăvită. Te poţi gândi la alte motive?

Dacă ai citit cartea *Green Eggs and Ham*, de Dr. Seuss, atunci când erai mai tânăr, poate te-ai întrebat cum este să consumi ouă verzi. Le poţi obţine adăugând câteva picături de colorant alimentar verde, înainte de a le coji. Crezi că le-ai mai mânca? De ce da şi de ce nu?

■

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

PAUZĂ

Ce spune frenologia despre tine?

Frenologia este studiul formei craniului, mai ales a protuberanţelor acestuia. Întemeietorii acestei teorii au fost Fran Joseph Gall şi Johann Kaspar, cercetători ai secolului al 19-lea. Ei erau de părere că prin această metodă se pot spune multe lucruri despre personalitatea şi abilităţile mentale ale oamenilor.

Curând, frenologia a devenit atât de populară încât şi cei mai respectaţi oameni de ştiinţă credeau că este noul curent al viitorului. În anul 1899, biologul britanic Alfred Russel Wallace a prezis: „(frenologia) se va dovedi a fi adevărata ştiinţă a minţii. Poate fi utilizată în educaţie, în autodisciplinare, în tratamentul de reabilitare a criminalilor şi în tratamentele contra nebuniei, şi va ocupa un loc foarte înalt în ierarhia ştiinţelor".

Dar nu s-a întâmplat chiar aşa. Astăzi, puţini sunt aceia care mai cred în frenologie. Dar este amuzant să înveţi despre ea. Este posibil ca frenologia să fi dus la modalităţile actuale de testare a personalităţii – precum astrologia a dus la astronomie şi alchimia, la chimie.

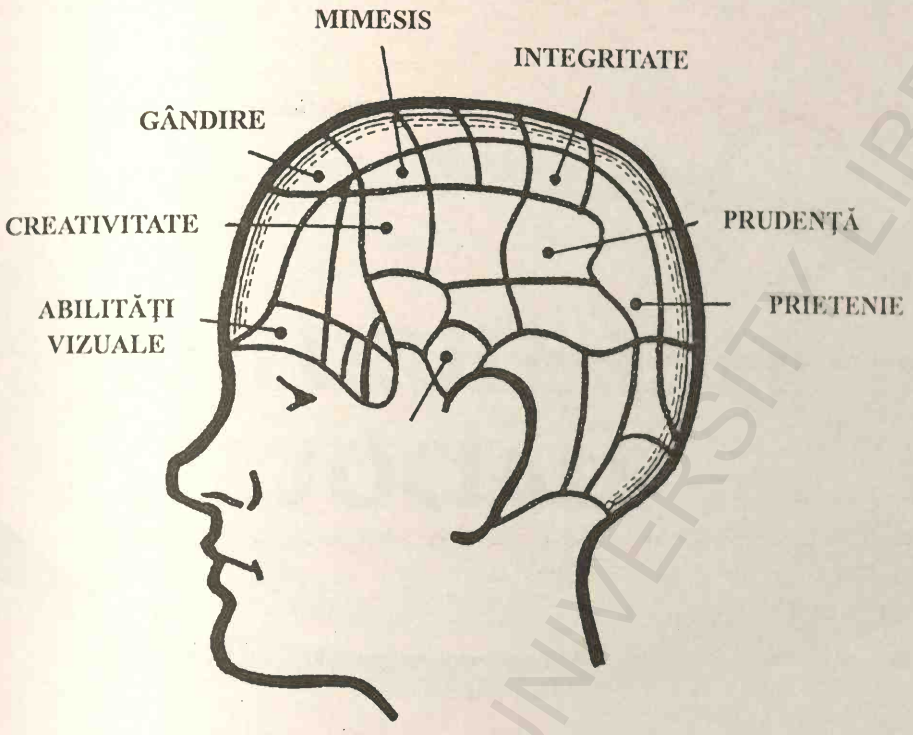
Frenologia a determinat studierea minţii umane. S-au descoperit o mulţime de lucruri interesante, cum ar fi:

- Mintea, precum un muşchi, are nevoie de exerciţii.
- Copiii învaţă mai bine atunci când pun în practică un anumit lucru decât citind despre acesta.
- Şcolile ar trebui să acorde mai mult timp de joacă.
- Zilele de şcoală mai scurte sunt mai bune pentru a învăţa.
- Educaţia fizică este importantă pentru procesul de învăţare.
- Pedepsele nu ar trebui folosite în şcoli.
- Repetiţia nu ajută oamenii să înveţe mai bine.

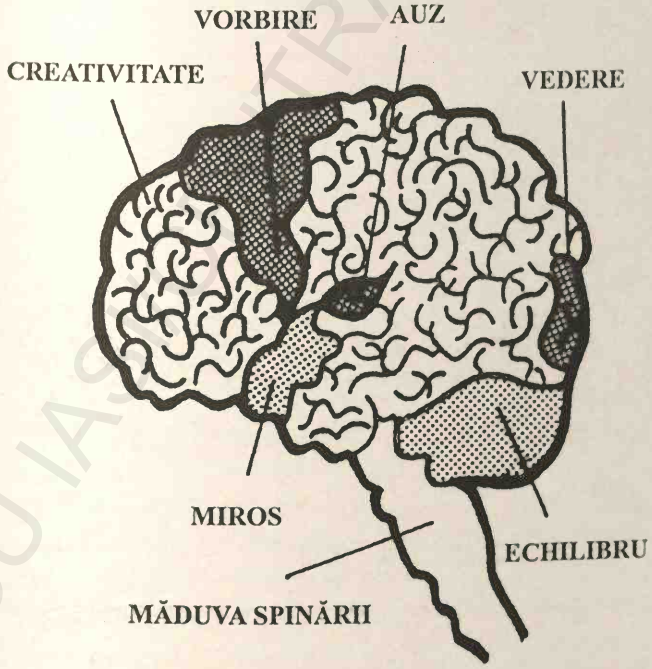
Oamenii de ştiinţă din zilele noastre cunosc mai multe lucruri despre creier decât ştiau Gall şi Kaspar. (Deşi mai sunt multe de învăţat.) Studierea craniului şi a protuberanţelor de pe el nu pare a fi un lucru serios.

Sau este? Priveşte cele două schiţe de pe pagina următoare. Una este o schiţă veche a creierului, ce aparţine unui frenolog. Cealaltă aparţine unui neurolog din zilele noastre. (Neurologul se ocupă cu studiul creierului şi sistemului nervos.) Hărţile acestea au ceva în comun?

BCU IAŞI BIBLIOTECA UNIVERSITARĂ



Harta întocmită de frenolog



Harta întocmită de neurolog

BCU IAȘI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

STILURILE TALE SOCIALE

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Ce te determină să te comporți în felul acesta?

Fără a acționa în niciun fel, o mașină stă pur și simplu. Oamenii fac mașinile să funcționeze – dar ce-i face pe oameni să funcționeze? Psihologii încearcă să găsească un răspuns la această întrebare de mult timp. Acel ceva care se numește motivare. Motivația te face să te miști. Psihologii spun că există două tipuri de motivare. Motivarea ce vine din exteriorul tău se numește extrinsecă, iar cea care vine din interior se numește intrinsecă.

Citește fiecare întrebare, apoi încercuiește varianta a sau b, aceea pe care o consideri cea mai potrivită pentru tine.

1. Ți se oferă două roluri într-o piesă la școală. Pe care îl alegi?
   a. rolul principal, care este fermecător și în care ți se acordă foarte multă atenție;
   b. un alt rol care nu este chiar atât de fermecător, dar îți permite să-ți scoți în evidență calitățile tale de bun actor.

2. Ți se oferă două slujbe.
   Pe care o vei alege?
   a. cea care este foarte bine plătită;
   b. cea pe care ți-ar plăcea să o practici, chiar dacă nu este bine plătită.

3. Trebuie să alegi două materii.
   Pentru care te vei înscrie?
   a. cea mai ușoară;
   b. cea mai interesantă, care te provoacă cel mai mult.

4. În acest semestru trebuie să citești cel puțin o carte.
   Pe care o vei alege?
   a. una din lista pe care profesorul ți-a dat-o;
   b. cinci cărți pe care le alegi singur și care sunt foarte lungi.

5. Două persoane te-au invitat la plimbare. Cu care vei merge?
   a. persoana în compania căreia este mai bine să fii văzut;
   b. o persoană mai interesantă, dar mai puțin populară.

6. Pentru ce anume crezi că înveți mai mult?
   a. înveți la o materie pentru a lua nota 10;
   b. înveți la o materie pentru că ți se pare interesantă.

7. Între două sporturi, pe care l-ai alege?
   a. pe cel care oferă trofee celui mai bun jucător la sfârșitul sezonului;
   b. pe cel care este mai distractiv.

8. Ce îți place mai mult?
   a. să faci curat în cameră pentru a primi bani de buzunar;
   b. să faci curat în cameră pentru că așa vrei tu.

9. În general, ce este mai important pentru tine atunci când trebuie să iei o decizie?
   a. aparențele;
   b. semnificația.

10. În general, de ce ești mai mult interesat?
    a. de cantitate;
    b. de calitate.

BUCUREȘTI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Care este stilul tău?

Totalul răspunsurilor

a ☐ b ☐

■ Dacă ai ales mai mult de 8 ori varianta a, înseamnă că eşti motivat din exterior. Îţi pasă foarte mult de ce cred ceilalţi despre tine.

■ Dacă ai ales mai mult de 8 ori varianta b, înseamnă că eşti motivat din interior. Îţi pasă mai mult de propria părere.

Câteodată te ajută foarte mult să fii motivat atât din interior, cât şi din exterior. Poate să-ţi pese de ce cred ceilalţi din jurul tău despre tine, dar în acelaşi timp să fii sincer cu tine însuţi.

Află mai multe

■ Gândeşte-te la ce anume te motivează! Părerile altor persoane? Propriile tale păreri? Teama? Dorinţa de a fi mereu primul şi cel mai bun? Motivaţiile tale te ajută să-ţi atingi scopurile?

■ Gândeşte-te la proiectele pe care le-ai îndeplinit în ultimele câteva luni! Pot fi de la şcoală, sau exersarea la saxofon pentru un concert al trupei, ori faptul că ţi-ai ajutat sora să se decidă asupra scopului ei în viaţă. Ce anume te-a motivat să le duci la bun sfârşit?

■

O lecţie de motivare

Educatoarea Maria Montessori considera că este o insultă să acorzi cuiva recompensă pentru faptul că învaţă. Învăţarea în sinea ei este o recompensă, a spus ea; dacă mai acorzi o altă recompensă înseamnă că deja se transformă în muncă.

Psihologii cred că este posibil ca Maria Montessori să fi avut dreptate. Atunci când s-a încercat răsplătirea unor oameni cărora le plăcea ce anume făceau, acestora nu le-a mai plăcut.

O tânără a descoperit acest lucru singură. Iată povestea ei!

CAZUL MANUALELOR ASCUNSE

Odată, o fată avea o problemă. Trei băieţi din clasa ei se amuzau teribil atunci când îi ascundeau manualele. A încercat să ajungă la o înţelegere cu ei, dar nu a reuşit să-i oprească. Într-o zi, i-a venit o idee.

Le-a spus băieţilor că îi plăcea cu adevărat faptul că-i ascundeau cărţile, deoarece acesta era un motiv foarte bun pentru a nu-şi mai face temele.

– Dar, a spus ea, tot trebuie să scriu pe caiete. Dacă îmi luaţi şi caietul, la fel ca celelalte cărţi, atunci vă dau o monedă în fiecare zi.

Băieţilor li s-a părut minunată ideea. Bucuroşi, aceştia îi ascundeau zilnic cărţile şi caietele, iar ea le dădea un bănuţ. A făcut aşa timp de trei zile. În a patra zi, ea a început să le dea mai puţin, deoarece nu mai avea suficienţi bani de buzunar. În a şaptea zi, le-a spus că le va da şi mai puţin.

Băieţii s-au uitat la ea supăraţi şi au spus:

– În nici un caz. Las-o baltă! Dacă tu crezi că vom face acest lucru doar pentru atât, înseamnă că eşti nebună.

Astfel, ei nu i-au mai ascuns cărţile şi problema s-a rezolvat.

■

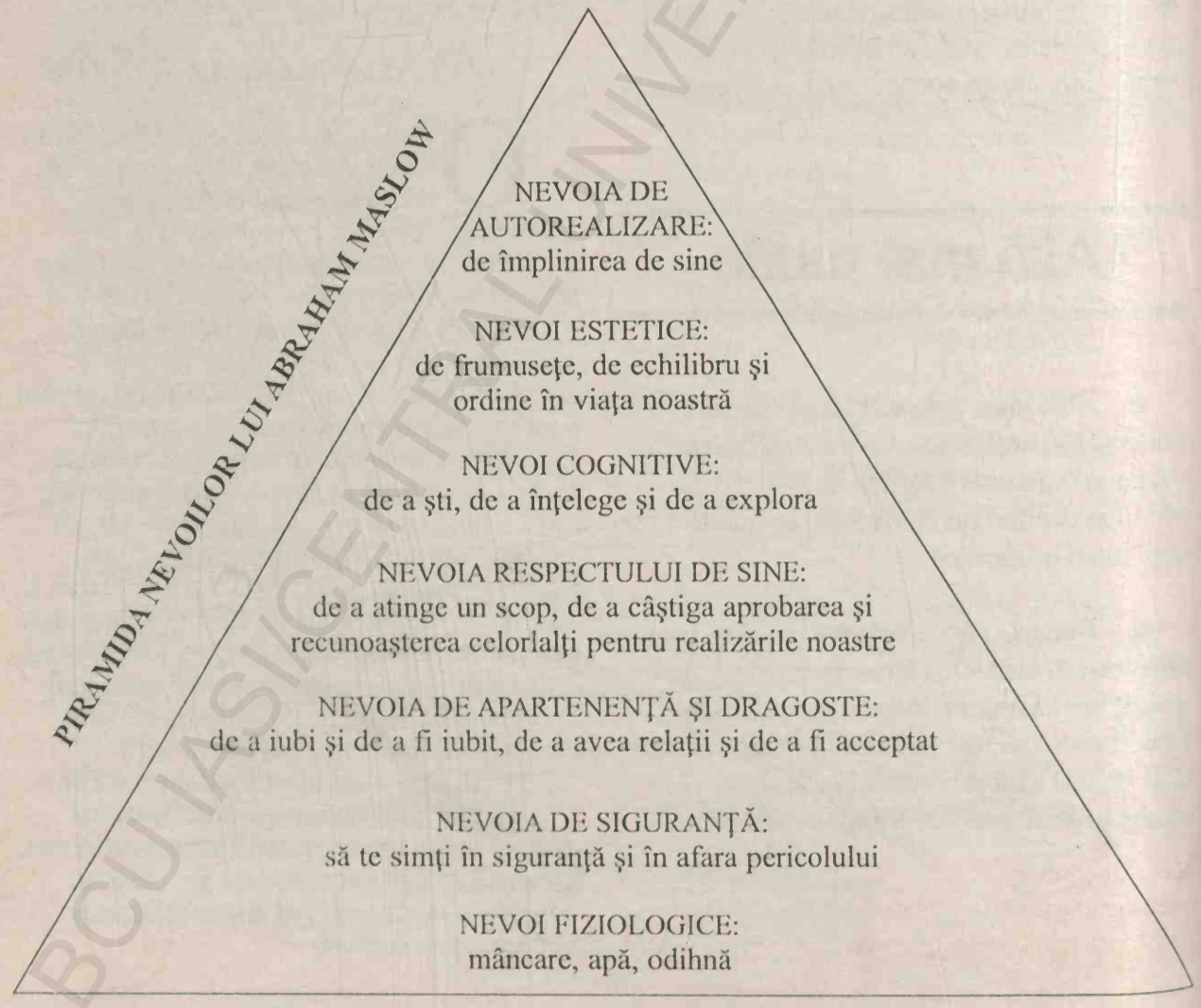
BCU CLUJ CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Stabilirea priorităţilor

Unele lucruri care ne motivează sunt simple, precum foamea, setea şi somnul. Altele sunt mai complexe, precum răzbunarea, siguranţa şi recunoaşterea. Psihologul Abraham Maslow era de părere că oamenii sunt motivaţi de anumite nevoi. Atunci când un anumit tip de nevoie a fost întâlnit, persoana va fi motivată de o nevoie şi mai mare. Maslow şi-a numit teoria „Piramida nevoilor".

După teoria lui Maslow, nevoile întâlnite la nivelurile inferioare vin înainte ca cele aflate pe niveluri superioare să devină mai importante. Spre exemplu, dacă nu ai mâncat de o săptămână, nu îţi va păsa despre dragoste şi acceptare. Scopul piramidei – nevoia de a atinge cel mai înalt nivel – este de autoîmplinire. Oamenii împliniţi simt că viaţa are un scop. Deoarece toate nevoile lor sunt împlinite, pot ajuta alţi oameni.

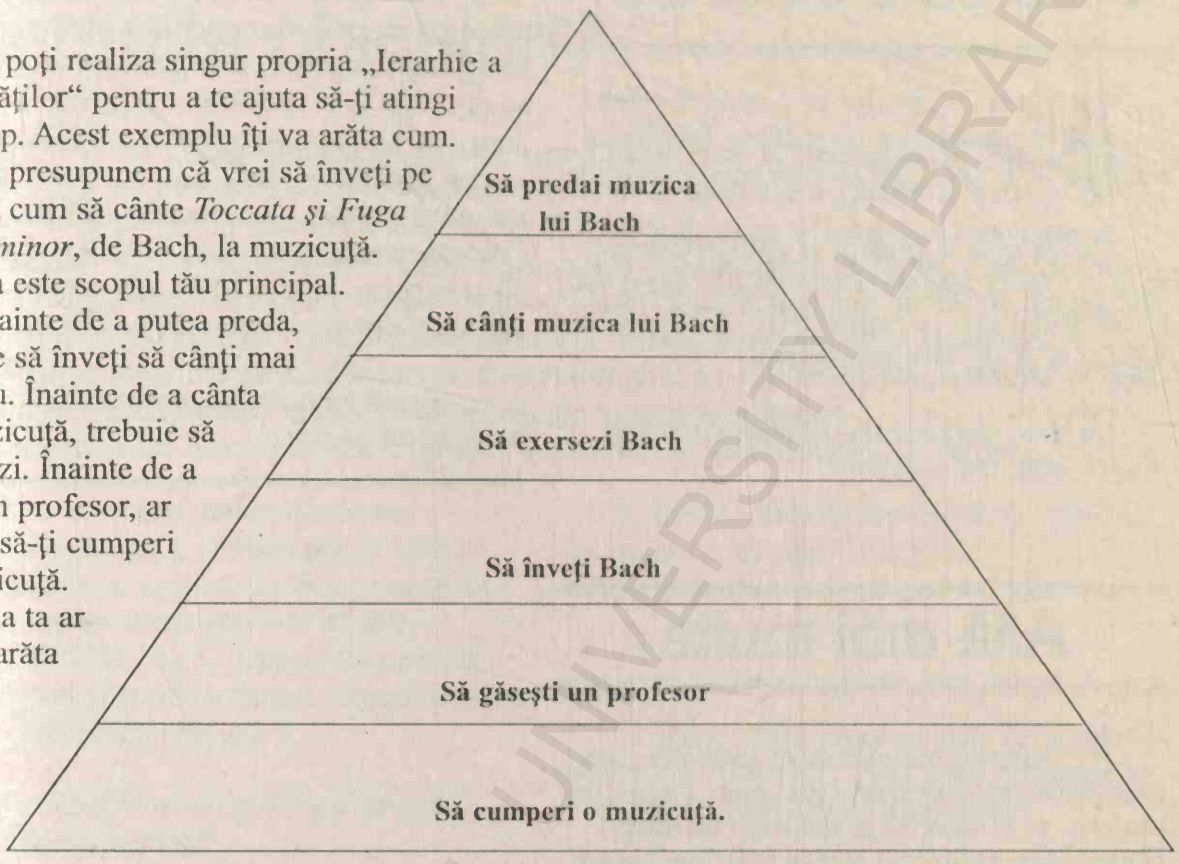
Maslow a gândit în termeni ai nevoilor, dar noi putem folosi această teorie pentru a ne gândi la priorităţi.



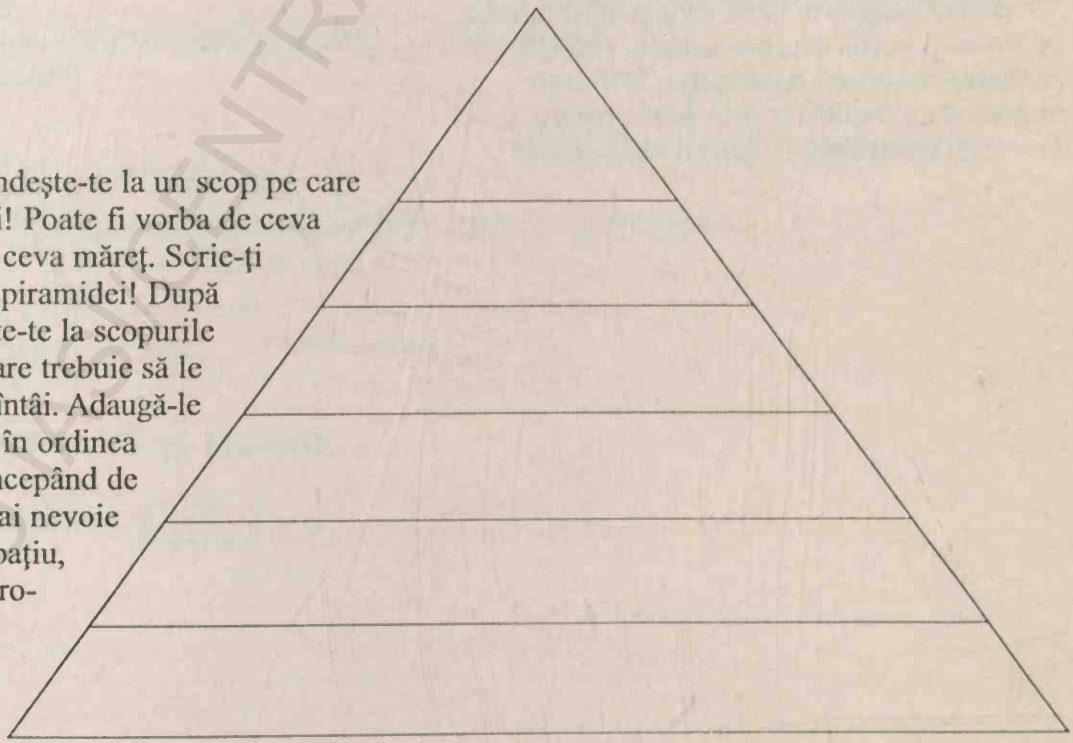
BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Îţi poţi realiza singur propria „Ierarhie a priorităţilor" pentru a te ajuta să-ţi atingi un scop. Acest exemplu îţi va arăta cum.

Să presupunem că vrei să înveţi pe cineva cum să cânte *Toccata şi Fuga în Re minor*, de Bach, la muzicuţă. Acesta este scopul tău principal. Dar înainte de a putea preda, trebuie să înveţi să cânţi mai întâi tu. Înainte de a cânta la muzicuţă, trebuie să exersezi. Înainte de a găsi un profesor, ar trebui să-ţi cumperi o muzicuţă. Ierarhia ta ar putea arăta aşa.



Acum, gândeşte-te la un scop pe care vrei să-l atingi! Poate fi vorba de ceva simplu sau de ceva măreţ. Scrie-ţi ţelul în vârful piramidei! După aceea, gândeşte-te la scopurile mai mici pe care trebuie să le depăşeşti mai întâi. Adaugă-le la piramida ta în ordinea priorităţilor, începând de la bază. Dacă ai nevoie de mai mult spaţiu, desenează-ţi propria piramidă.



BCU CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Care este stilul tău?

Înţelegerea lucrurilor care ne motivează ne ajută să ne stabilim priorităţile. Stabilirea acestora ne poate ajuta la atingerea scopurilor.

Cât de bine te pricepi la stabilirea priorităţilor? Dar la atingerea scopurilor? Acest test a fost dificil sau nu pentru tine? A trebuit să lucrezi la el sau a fost distractiv?

Ce spun răspunsurile la aceste întrebări despre stilul tău personal?

„Acest om a cunoscut succesul trăind bine, râzând adesea şi iubind mult; a câştigat respectul oamenilor inteligenţi şi dragostea copiilor, şi-a găsit locul potrivit şi şi-a dus la bun sfârşit treburile; a lăsat în urma lui o lume mai bună decât cea pe care a găsit-o el, fie printr-un poem perfect sau prin salvarea unui suflet; nu a negat frumuseţea pământului şi nici nu a ezitat să o exprime; a căutat ce era mai bun în alţii şi a dat ce avea mai bun din el."

– Robert Louis Stevenson, eseist, romancier şi poet

Află mai multe

■ Alege o materie de la şcoală la care ţi-ar plăcea să te descurci mai bine. Roagă un profesor să te ajute să-ţi stabileşti un scop! După aceea, stabileşte câteva priorităţi pentru atingerea lui.

■ Gândeşte-te la un scop pentru familia ta! Poate fi vorba de ceva simplu, precum curăţarea împreună a garajului. Stabileşte împreună cu familia ta priorităţile pentru a face treaba aceasta.

BCU IAŞI/CENTRAL UNIVERSITY

Ai multe obiceiuri?

Gravitaţia şi obiceiul sunt două lucruri importante în viaţa noastră. Una ne ajută să nu ne luăm zborul în spaţiu. Cealaltă ne ajută să nu ne gândim la fiecare lucru pe care îl facem. Obiceiul ne ajută să ne îmbrăcăm dimineaţa, să învăţăm, să găsim drumul către bufetul de la şcoală şi multe altele. Depindem de obiceiuri pentru a realiza anumite lucruri. Imaginează-ţi cum ar fi dacă ai fi nevoit de fiecare dată să faci lucrurile pentru prima dată! Obiceiul ne poate ajuta de asemenea cum să ne gândim la îmbunătăţirea lucrurilor pe care le facem. Obiceiurile sunt bune pentru a face lucrurile să intre pe un făgaş. Facem acţiuni inutile pentru că ne-am învăţat să le facem.

Unele obiceiuri sunt bune; altele nu sunt. Iar altele nici nu realizăm că le facem.

Pentru acest test, ai nevoie de un cronometru pentru a verifica de cât timp ai nevoie pentru a răspunde la fiecare grup de patru întrebări. Răspunde mai întâi la întrebările de la 1 la 4, după aceea opreşte cronometrul şi verifică timpul. Cronometrează din nou pentru întrebările 5-8.

1. Spune alfabetul cât de repede poţi!
2. Scrie-ţi numele!

3. Scrie: „San Francisco este în Statele Unite ale Americii"!

4. Spune lunile anului în ordine, începând cu ianuarie!

ÎNREGISTREAZĂ-ŢI TIMPUL

pentru întrebările 1-4: ☐

5. Spune alfabetul invers (de la sfârşit la început), cât de repede poţi!
6. Scrie-ţi numele invers!

7. Scrie: „San Francisco este în Statele Unite ale Americii", dar fără punctele la i-uri, t-uri tăiate sau cu literă mare!

8. Spune lunile anului invers, începând cu decembrie!

ÎNREGISTREAZĂ-ŢI TIMPUL

pentru întrebările 5-8: ☐

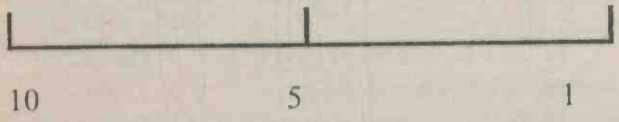
BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Care este stilul tău?

Scade al doilea timp (pentru întrebările 5-8) din primul (pentru întrebările 1-4) și află diferența: ☐

Cu cât mai mult ți-a luat să răspunzi la întrebările 5-8, cu atât este mai mare forța de obișnuință în viața ta.

Ai multe obiceiuri? Notează-le pe o scală de la 1 la 10, 1 fiind cel mai dependent de obiceiuri.



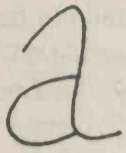
„Obiceiurile sunt niște lucruri curioase. Nici chiar oamenii nu au știut că le au."

– *Agatha Christie, scriitoare de romane polițiste*

Află mai multe

■ Alege o literă din alfabet. Timp de o săptămână, schimbă modalitatea de scriere a literei respective. Spre exemplu, dacă în mod normal scrii litera „a" astfel

încearcă să o scrii așa:



Schimbarea obiceiurilor îți încetinește ritmul?

■ Numește trei obiceiuri pe care le ai, care îți fac viața mai ușoară.

■ Numește trei obiceiuri pe care ai dori să le schimbi.

„Victoria este pe jumătate câștigată când cineva dobândește obiceiul de a munci."

– *Sarah Knowles Bolton, poet și reformator social*

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Ești influențabil?

Unii oameni gândesc pentru ei. Nu se lasă influenţaţi de nimeni. Alţii gândesc după cum gândesc şi ceilalţi. Între aceste două extreme, există oameni care au propriile idei, dar sunt dispuşi să accepte şi ideile altora.

PARTEA I:

Citeşte fiecare întrebare, încercuieşte varianta a, b sau c pentru răspunsul care ţi se pare potrivit.

1. Eşti absolut sigur că trebuie să te întâlneşti cu un prieten marţi la ora 10 dimineaţa, dar un alt prieten îţi spune că greşeşti. Ce vei face?
   a. îţi suni prietenul pentru a verifica ora de întâlnire;
   b. îl crezi pe celălalt prieten;
   c. te întâlneşti cu prietenul la ora 10, marţi, fără să mai verifici.

2. Foloseşti argouri?
   a. câteodată;
   b. deseori;
   c. niciodată.

3. Se votează prin ridicarea mâinilor. Eşti singurul care nu-şi ridică mâna pentru a vota la fel ca ceilalţi. Ce vei face?
   a. nu votezi deloc;
   b. îţi ridici mâna şi votezi ceea ce nu vrei;
   c. aştepţi şi votezi ce anume vrei.

4. Dacă vrei să desparţi în silabe un cuvânt şi trei prieteni (care se descurcă foarte bine la acest lucru) îţi spun că greşeşti, ce faci?
   a. cauţi cuvântul în dicţionar;
   b. îi crezi pe cuvânt;
   c. nu schimbi nimic – laşi exact aşa cum este.

5. Îţi place foarte mult cutia în care îţi aduci mâncare pentru că îţi poţi pune termosul în ea. Dar toată lumea îşi aduce mâncarea în pungi de hârtie. Ce vei face?
   a. îţi pui şi tu termosul într-o pungă;
   b. nu-ţi mai aduci termosul;
   c. îţi foloseşti în continuare cutia ta.

BUCHAREST NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

PARTEA a II-a: Scopul publicității este de a-ți prezenta niște produse în vederea achiziționării lor. Cei care scriu textele pentru aceste reclame știu cât de influențabili sunt oamenii.

Ai nevoie de un prieten care să te ajute la rezolvarea acestui test. Roagă persoana respectivă să facă două liste pentru tine.

■ Prima listă ar trebui să includă 20 de sloganuri pentru reclame diferite. Acestea pot fi sloganuri pentru produse cunoscute la nivel național sau local, servicii, emisiuni de televiziune, filme, candidați politici, evenimente – orice vrei să vezi sau să auzi în media.

■ A doua listă ar trebui să includă sloganuri, dar și numele produselor promovate.

Cere amicului prima listă! Citește sloganurile! Câte produse poți recunoaște?

Care este stilul tău?

PARTEA I: Totalul a-urilor, b-urilor, c-urilor.

a ☐ b ☐ c ☐

■ 3 sau mai multe variante a înseamnă că ești oarecum influențabil.

■ 3 sau mai multe variante de b înseamnă că ești foarte ușor influențabil.

■ 3 sau mai multe variante c înseamnă că faci lucrurile așa cum vrei tu, orice ar fi.

PARTEA a II-a: Confruntă-ți răspunsurile cu a doua listă!

■ Dacă ai recunoscut 16 sau mai multe din produse, servicii etc., înseamnă că ești foarte influențabil.

■ Dacă ai numit 12 sau mai multe, ești puțin influențabil.

■ Dacă ai răspuns la 9 sau mai puține, nu ești foarte influențabil.

A fi nerăbdător să obții sugestii de la alții este o mare calitate. Dar există momente în care este mai bine să-ți urmezi propriile idei. Uită-te la rezultatele de la prima și a doua parte. Cum te-ai considera?

Foarte influențabil ☐

Puțin influențabil ☐

Deloc influențabil ☐

Bineînțeles, mai există o posibilitate: poate doar ai o memorie bună.

Află mai multe

■ Află cât de influențabili sunt amicii tăi. Roagă-i să facă atât prima parte cât și a doua din acest test, după aceea compară-le răspunsurile! (Pentru a doua parte, îți poți crea singur lista cu sloganuri.)

■ Dacă îți place să ghicești sloganurile, încearcă jocul publicității.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Eşti un lider?

Cei mai buni lideri sunt cei care preiau conducerea, nu? Nu întotdeauna. Oamenii care sunt la putere nu înseamnă că sunt şi buni lideri. Trebuie să ai atitudinile corecte pentru a fi un bun lider – o persoană care reuşeşte să-i motiveze pe alţii pentru a rezolva lucrurile.

Citeşte întrebările de la 1 la 10. Încercuieşte variantele a, b sau c la fiecare. Fii cât poţi de sincer!

1. Lucrezi împreună cu un grup pentru rezolvarea unei probleme. Cum te simţi atunci când cineva vine cu o idee care este, în mod clar, mai bună decât a ta?
   a. ameninţat;
   b. jenat;
   c. interesat

2. Lucrezi împreună cu un grup la un proiect. Ce părere ai atunci când ideile tale sunt comparate cu celelalte?
   a. ale tale nu sunt la fel de bune;
   b. ale tale sunt mai bune;
   c. ale tale sunt la fel de bune, dar nu neapărat mai bune.

3. Ce se întâmplă atunci când vrei să-ţi expui ideile tale măreţe celorlalte persoane?
   a. nu ascultă;
   b. te ascultă, dar nu înţeleg;
   c. de obicei ascultă şi înţeleg.

4. Lucrezi la un proiect de mult timp. Până acum, nimeni nu ţi-a dat niciun premiu sau răspuns. Ce faci în continuare?
   a. te descurajezi şi renunţi;
   b. îl laşi baltă şi lucrezi la altceva;
   c. finalizezi proiectul pentru că aşa vrei tu.

5. Eşti invitat să participi la un proiect – ca discipol, nu ca lider. Ce părere ai despre acest lucru?
   a. bună, pentru că oricum nu te simţi confortabil conducând;
   b. nu vei participa dacă nu poţi fi liderul;
   c. nu te deranjează să fii discipol câteodată.

6. Ce se întâmplă dacă ceea ce vrei să faci eşuează?
   a. renunţi pentru că dovedeşte că nu eşti bun;
   b. renunţi pentru că alţii nu realizează cât de bun eşti;
   c. încerci să înveţi ceva din eşec, ceea ce te va ajuta să reuşeşti în viitor.

BCU MIHAI EMINESCU CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

7. Dacă ai fi responsabil al unui proiect de grup, cum ai face faţă?
   a. laşi pe ceilalţi să facă majoritatea sarcinilor;
   b. faci singur toată treaba pentru a te asigura că este făcută aşa cum trebuie;
   c. împarţi proiectul în mai multe părţi, după aceea împarţi sarcinile oamenilor în funcţie de abilităţi şi interese.

8. Cum te simşi lucrând cu oameni care nu au acelaşi trecut ca al tău?
   a. inconfortabil din cauza diferenţelor;
   b. superior sau inferior faţă de ei;
   c. interesat sau respectuos pentru punctele de vedere unice.

9. Atunci când cineva te critică sincer…
   a. te urăşti;
   b. eşti nervos;
   c. cauţi modalităţi de a face îmbunătăţiri.

10. Dar dacă te împiedică ceva – dacă lucrurile nu decurg aşa cum ar trebui?
   a. insişti asupra greşelilor din trecut şi cum ar fi trebuit să fie lucrurile;
   b. dai vina pe alţii pentru eşecul tău;
   c. cauţi modalităţi de îmbunătăţire.

Care este stilul tău?

Total a, b şi c.

a [ ] b [ ] c [ ]

■ 7 sau mai multe variante a înseamnă că ai nevoie de mai multă încredere în tine înainte de a fi un bun lider.

■ 7 sau mai multe variante b înseamnă că, înainte de a fi un bun lider, trebuie să ai mai multă încredere în alţi oameni.

■ 7 sau mai multe variante c înseamnă că ai o imagine realistă asupra ta şi asupra altor persoane. Ai atitudinea potrivită pentru a fi un bun lider.

Dacă ai acumulat mai puţine puncte decât te aşteptai la atitudinile de lider, încearcă să vezi cauza! Nu ai destulă încredere în propria persoană sau în alţii? La un moment dat în viaţa ta, ţi se va cere să conduci.

Este bine să-ţi îmbunătăţeşti abilităţile de lider, chiar dacă nu vei vrea să fii conducător tot timpul.

Află mai multe

■ Întreabă-ţi părinţii dacă poţi organiza o ieşire în familie – un picnic, o excursie pentru cumpărături, un meci. După aceea, află ce părere au despre capacitatea ta organizatorică.

■ Cine este liderul tău preferat? Poate fi un prieten, un membru al familiei, cineva din comunitatea ta, chiar şi un conducător mondial. Ce te face să admiri această persoană? Întocmeşte o listă cu calităţile lui/ei! Care din aceste calităţi se regăsesc la tine?

„Oh, bine! Sunt liderul lor, ar trebui să-i urmez."

– Alexandre Auguste Ledru-Rolling, avocat şi politician

ECU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Ce limbaj al trupului folosești?

Știai că 55% din mesajele pe care le trimiți altor persoane sunt transmise de corpul tău și nu de cuvinte? Modul în care stai în picioare, în care stai jos, în care dai mâna cu cineva spun niște lucruri pe care cuvintele nu le exprimă niciodată. De fapt, doar 7% din mesajele transmise de noi sunt prin intermediul cuvintelor, iar 38% prin tonul vocii.

Pentru fiecare întrebare, încercuiește varianta care ți se potrivește cel mai bine.

1. Cum strângi mâna?

a. strângi doar degetele

b. mâna ta este deasupra celeilalte

c. îți folosești ambele mâini

d. egal

2. Cum stai pe scaun?

a. răsucești scaunul și stai cu picioarele desfăcute

b. cu gleznele încrucișate

c. un picior peste un braț al scaunului

d. picior peste picior, iar mâinile sunt puse după cap

e. înclinat ușor în față, brațele și picioarele relaxate

3. În ce fel stai de cele mai multe ori?

a. cu mâinile pe șolduri

b. cu brațele încrucișate

c. cu mâinile la spate

d. cu mâinile relaxate, pe lângă corp

4. Cum stai de obicei în banca de la școală? (Dacă nu stai în bancă, atunci cum stai de obicei la o masă în timpul unei întâlniri sau discuții?)

a. cu capul sprijinit pe o mână

b. cu degetele formând o turlă

c. înclinat ușor în față, cu mâinile pe bancă sau pe masă

BCU IAȘI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

5. Cât de des foloseşti aceste gesturi pe parcursul unei zile? Notează fiecare afirmaţie cu o cifră de la 1 la 5, în care 1 înseamnă „aproape niciodată", iar 5 – „aproape întotdeauna".

a. îţi frămânţi mâinile _____
b. baţi din degete _____
c. îţi atingi faţa _____
d. îţi ţii braţele încrucişate _____
e. îţi acoperi ochii parţial _____

Care este stilul tău?

Iată care este cheia interpretării limbajului corpului, după unii experţi din acest domeniu.

1. *Strânsul mâinii*
   a. „Nu fii prea prietenos cu mine. Nu sunt sigur că te plac."
   b. „Vreau ca eu să deţin controlul aici."
   c. „Oau! Chiar vreau să fiu prieten cu tine! Eşti cea mai minunată persoană pe care am întâlnit-o vreodată". (Hmmm! Sună puţin nesincer?)
   d. „Mă simt bine în pielea mea şi mă simt bine în preajma ta. Mi-ar plăcea să fim prieteni."
2. *Stând pe scaun*
   a. „Eu sunt pe primul loc, iar acest scaun te ţine pe tine la distanţa potrivită."
   b. „Nu vreau să mă încred în nimeni şi nu vreau să las pe nimeni să ştie ce anume simt. Îmi este puţin teamă."
   c. „Cui îi pasă? Nu mă interesează nimic din toate acestea."
   d. „Sunt cu siguranţă mai bun decât oricare dintre voi, sunt foarte încrezător în mine însumi, iar acum sunt deschis şi relaxat."
   e. „Sunt nerăbdător să accept şi să te tratez precum un egal, dacă şi tu faci acelaşi lucru."
3. *Stând în picioare*
   a. „Sunt gata să accept slujba aceasta şi ştiu că pot face faţă." Sau „Nu am de gând să ascult pe nimeni, mai ales pe cineva care conduce."
   b. „Nu sunt sigur că pot avea încredere în tine. Stai departe de mine."
   c. „Eu conduc aici."
   d. „Mă simt relaxat şi am încredere în mine."
4. *Stând în bancă sau la o masă*
   a. „Sunt plictisit şi nu prea acord mare atenţie."
   b. „Sunt destul de interesat de ce anume spui."
   c. „Sunt chiar destul de interesat de acest lucru. Sunt nerăbdător să-ţi ascult părerea şi să contribui şi eu cu ale mele."
5. *Gesturi*
   a. „Sunt încântat."
   b. „Sunt plictisit."
   c. „Simt că mă pot concentra." Sau „Am ceva dubii în legătură cu acest lucru."
   d. „NU! Voi rezista indiferent de ceea ce ai spune."
   e. „Grăbeşte-te! Nu mai am răbdare."

REZULTATE: Acordă-ţi câte un punct de fiecare dată când limbajul trupului tău transmite mesajele pe care vrei să le transmiţi. Spre exemplu: să spunem că în mod obişnuit, atunci când dai noroc cu cineva, îţi foloseşti doar degetele. Vrei ca oamenii să creadă că eşti genul care stă deoparte. Acordă-ţi un punct!

SAU: Când dai nororc, îţi foloseşti doar degetele. Dar tu vrei ca oamenii să te considere prietenos. Acordă-ţi 0 puncte. Atunci când ai terminat de calculat, adună-ţi punctele!

■ 5 puncte înseamnă că întotdeauna transmiţi mesajele pe care le doreşti şi oamenii înţeleg mereu ceea ce vrei să transmiţi. Corpul tău se potriveşte cu cuvintele pe care le rosteşti şi eşti o persoană foarte comunicativă.

■ 4 puncte înseamnă că oamenii înţeleg aproape orice vrei să spui.

■ 3 puncte înseamnă că oamenii câteodată îţi înţeleg greşit mesajul. Acest lucru cauzează probleme uneori.

BCU CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

■ 2 puncte înseamnă că deseori oamenii îţi înţeleg greşit mesajul. Trebuie să explici foarte mult.

■ 1 punct înseamnă că oamenii te înţeleg greşit aproape tot timpul. Explici constant ce anume vrei să spui. Sau trebuie să te scuzi mereu, spunând: „Nu am vrut să spun asta".

Eşti surprins de rezultate? Eşti de acord sau nu cu ceea ce se spune despre limbajul trupului? Dacă eşti de acord, atunci tocmai ai învăţat câte ceva despre mesajele tacite pe care le transmiţi. Dacă nu eşti de acord, atunci înseamnă că acest test nu este potrivit pentru tine.

Poate ai stilul tău propriu de a da noroc, de a sta jos sau în picioare, sau altele decât cele care sunt în imagini.

Chiar dacă eşti sau nu de acord, tot vei transmite mesaje astfel. Gândeşte-te la mesajele pe care vrei să le transmiţi! Dacă trupul tău spune ceva, iar cuvintele altceva, înseamnă că iroseşti o mulţime de cuvinte.

„Emoţiile sunt exprimate de obicei prin poziţia corpului."

– *Mabel Elsworth Todd, dansatoare, profesoară şi scriitoare*

Află mai multe

■ Joacă-te cu familia, prietenii sau colegii de clasă! Gândeşte-te să spui două lucruri total opuse. Spre exemplu: „Cred că eşti cea mai interesantă persoană pe care o cunosc" şi „Mă adormi". Spune acest lucru în cuvinte. După aceea, încearcă cu limbajul trupului. Acum, suceşte-le, spunând „Eşti interesant" şi arătând „Eşti plictisitor", şi invers. Cum te simţi? Ce se întâmplă cu mesajele atunci când le amesteci?

■ Schimbă-ţi poziţia în care stai în banca de la şcoală sau la masă! Observă cineva schimbarea? Poziţia nouă schimbă modul în care părinţii tăi reacţionează în ceea ce te priveşte?

■ Adoptă o poziţie pe care în mod normal nu o foloseşti – spre exemplu, poziţia „de superior" (ilustrată la 2 a). Încearcă să stai aşa câteva minute! Chiar începi să te simţi superior?

■ Poziţia „în oglindă" este atunci când foloseşti aceeaşi poziţie ca aceea a persoanei de lângă tine. Ajută cealaltă persoană să fie mai relaxată şi să se simtă mai confortabil. Vânzătorii sau alte persoane folosesc această poziţie pentru a-i face pe alţii să ajungă la o înţelegere cu ei. Încearcă de câteva ori! Ce se întâmplă?

■ Fii atent la limbajul trupului unei persoane care se află în vizorul publicului – precum un lider puternic, un om de divertisment sau un prezentator de ştiri. Au anumite gesturi pe care ai vrea să le foloseşti şi tu?

■ Ai văzut vreodată actori de comedie imitând oameni celebri? Ei exagerează limbajul trupului, gesturile şi expresiile faciale ale persoanei imitate. Este amuzant. Joacă „Şarada personalităţilor" cu un grup de prieteni. Fiecare jucător alege o persoană pe care să o imite (poate fi o celebritate sau o persoană care este cunoscută de tot grupul). Regulile sunt aceleaşi ca pentru „Şaradele" obişnuite. Dacă nu ştii cum să joci acest joc, roagă un părinte sau un profesor să-ţi explice cum se procedează.

„– Atunci ar trebui să spui ce anume intenţionezi, a continuat Iepurele.

– Asta fac, a continuat Alice; măcar... măcar... cred ceea ce spun, care este acelaşi lucru cu ce ştiţi voi.

– Nu este deloc acelaşi lucru, spuse Pălărierul. Poţi de asemenea spune că „văd ceea ce mănânc" este acelaşi lucru cu „mănânc ceea ce văd."

– *Lewis Caroll,* Alice în ţara minunilor

Stilul tău de comunicare 1

Vorbeşti mai mult ca un „şef" sau ca un „copil"? De obicei, priveşti sau asculţi? Cuvintele pe care le foloseşti îţi dezvăluie stilul de comunicare.

PARTEA I:

Încercuieşte varianta a, b sau c pentru afirmaţia din fiecare grup de afirmaţii de mai jos, care îţi pare că ţi se potriveşte cel mai bine.

1. a. *Ar trebui* să mergem la film.
   b. *Hai* să mergem la film.
   c. *Sper* că putem merge la film.
2. a. *Ar trebui* să chem ajutor.
   b. *Voi face* rost de ajutor.
   c. *Am nevoie* de ajutor.
3. a. *Ar trebui* să mă grăbesc.
   b. *Mă voi* grăbi.
   c. *Voi încerca* să mă grăbesc.
4. a. *Trebuie* să mâncăm acum.
   b. *Putem* mânca acum.
   c. *Trebuie* să mâncăm acum.
5. a. *Ar trebui* să câştigăm.
   b. *Am putea* câştiga.
   c. *Trebuie* să câştigăm.
6. a. *Niciodată* nu-ţi aminteşti ziua mea de naştere.
   b. *Îţi vei aminti* ziua mea de naştere?
   c. *Mi-aş dori* să-ţi aminteşti ziua mea de naştere.

PARTEA a II-a:

Încercuieşte varianta a sau b pentru fiecare afirmaţie din fiecare grup, care ţi se potriveşte acum. Spre exemplu, dacă cineva vine la tine şi spune : „Mi-aş dori ca profesorul să nu ne mai dea atâtea teme de făcut", cum ai răspunde imediat:

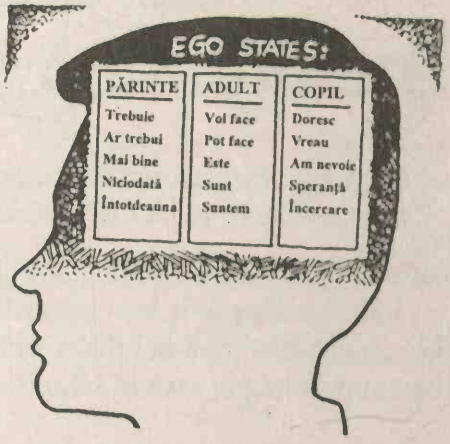
„Aud ce spui" sau „Înţeleg ce spui" ?

1. a. Aud ceea ce spui.
   b. Înţeleg ce spui.
2. a. Sună interesant!
   b. Mi se pare interesant!
3. a. Se pare că eşti supărat.
   b. Simt că eşti nervos.
4. a. Pot spune că te-ai distrat minunat.
   b. Se pare că te-ai distrat minunat.
5. a. Înţeleg că este adevărat.
   b. Observ că este adevărat.
6. a. Nu pot rezolva această problemă.
   b. Nu pot găsi rezolvarea la această problemă.
7. a. Nu mai ţipa! Nu mai vreau să mai aud niciun cuvânt!
   b. Nu mai ţipa! Nu mai suport!
8. a. Ne mai vedem.
   b. Ţinem legătura.
9. a. Fii atent!
   b. Fii cu ochii în patru!

BCU „CAROL I" CENTRAL UNIVERSITARĂ

Care este stilul tău?

PARTEA I: Această parte a testului îţi spune despre *ego*-ul tău. Are la bază munca psihologului Eric Berne, care era de părere că noi ne trăim vieţile după nişte „scenarii" pe care le-am învăţat în copilărie. Doctorul Berne a identificat trei stări ale *ego*-ului nostru: *părinte, adult* şi *copil*. În imaginea de mai jos este teoria doctorului Berne:



Totalul:

a ☐ b ☐ c ☐

■ Dacă ai ales de cele mai multe ori varianta a, înseamnă că te afli în starea *ego*-ului părinte. Vezi lucrurile în „alb sau negru". Te poţi simţi de obicei şeful. Lucy, un personaj al unor benzi desenate celebre, se află de obicei în starea de părinte.

■ Dacă alegi în mare parte varianta b, eşti în starea adultului. Simţi că deţii controlul fără să încerci să-i controlezi pe alţii. Susţii lucrurile fără emoţii prea mari.

■ Dacă alegi în mare parte varianta c, înseamnă că eşti în starea copilului. Te simţi neputincios şi neajutorat. Vrei ca alţi oameni să preia comanda pentru ca tu să te distrezi. „The three stooges" sunt exemple de stări copilăreşti.

Îţi poţi schimba starea ego-ului de multe ori în fiecare zi, depinde de ce anume faci, de oamenii cu care eşti şi de dispoziţia în care te afli.

PARTEA a II-a: Această parte din test se referă la *sistemul tău senzorial*. Acest lucru are de-a face cu simţurile tale cele mai dezvoltate: *auzul, văzul* sau *atingerea*.

Spre exemplu, dacă tocmai ai terminat o oră de muzică, poţi pune accentul pe auz. Dacă te gândeşti la un proiect artistic, pe văz. Dacă îţi este foame, pe senzitivitate.

Această rezolvare te va ajuta să îţi dai seama ce înseamnă răspunsurile tale.

1. a = auz
b = văz

2. a = auz
b = văz

3. a = auz
b = văz

4. a = auz
b = văz

5. a = atingere
b = văz

6. a = atingere
b = văz

7. a = auz
b = văz

8. a = văz
b = atingere

9. a = auz
b = văz

Scrie totalul pentru fiecare variantă în parte:

Auz ☐

Văz ☐

Atingere ☐

■ Dacă ai ales o variantă de 6 ori sau de mai mult de-atât, înseamnă că o favorizezi pe aceasta.

Ce stare crezi că favorizezi cel mai mult?

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Află mai multe

■ Fii atent la stilul tău de comunicare pentru câteva zile. Ţine un carneţel cu ceea ce ai observat! În ce stare te afli de obicei? Ce părere ai despre percepţia ta senzorială?

■ Fii atent la stilul de comunicare al altei persoane pentru câteva zile. Alege un părinte, un frate, o soră sau un prieten. Ce ai învăţat despre stilul persoanei respective?

■ Este ceva în stilul tău de comunicare pe care ai dori să-l schimbi? Realizează un plan pentru a schimba ceva!

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Stilul tău de comunicare 2

Dacă vorbești singur te ajută sau te ofensează? Cât de persuasiv ești? Învață mai multe despre stilul tău de comunicare!

PARTEA I: Încercuiește varianta a sau b pentru afirmația care ți se pare a fi mai apropiată de modul în care vorbești cu tine însuți sau modul în care te gândești la tine.

1. Respiri rapid și tremuri un pic. Ce anume îți spui?
   a. Sunt emoționat.
   b. Sunt entuziasmat.

2. Trebuie să faci față unei provocări. Ce anume îți spui?
   a. Încerc să o fac.
   b. O voi face.

3. Este un lucru pe care știi că nu trebuie să-l faci. Ce anume îți spui?
   a. Nu pot face acest lucru.
   b. Nu fac lucrul acesta.

4. Este ceva ce trebuie să faci. Ce anume îți spui?
   a. Ar trebui să fac acest lucru.
   b. Aș putea face acest lucru.

5. Astăzi totul a mers prost. Ce anume îți spui?
   a. Astăzi chiar am dat-o în bară.
   b. Nu a fost una dintre cele mai bune zile.

6. Ai încercat să faci ceva. (Să ocupi un loc nou în cadrul echipei, să fii conducătorul elevilor, să ai rolul principal într-o piesă.)
   a. Sunt un ratat.
   b. Nu a funcționat.

7. Ai intrat într-un concurs de aptitudini (șah, înot, gimnastică, de spus pe litere) și nu ai câștigat, chiar dacă te-ai străduit cât ai putut de mult. Ce anume îți spui?
   a. Dacă mă concentram mai bine.
   b. Nu a fost cel mai bun moment al meu.

BCU ASCENTRAL UNIVERSITARA

PARTEA a II-a: Încercuieşte varianta a sau b pentru răspunsurile care seamănă cel mai mult cu ale tale.

1. Încerci să-l convingi pe fratele tău să-ţi înapoieze nişte bani pe care i-a împrumutat de la tine. Îl întrebi...
   a. Ai de gând să-mi dai banii înapoi?
   b. Când ai de gând să-mi dai banii înapoi?

2. Ai vrea să mai iei nişte credite la ora de matematică. Îţi întrebi profesorul:
   a. Există vreo modalitate de a obţine nişte credite în plus la această materie?
   b. Cum pot câştiga nişte credite la această materie?

3. Vrei ca sora ta să te ajute cu spălatul vaselor. O întrebi...
   a. Vrei să mă ajuţi să spăl vasele?
   b. Vrei să limpezeşti vasele sau să le pui în maşina de spălat vase?

4. Ai nevoie de mai mulţi bani de buzunar. Îţi întrebi părinţii...
   a. Îmi puteţi mări alocaţia?
   b. Acum, că am responsabilităţi mai mari, când îmi măriţi alocaţia?

5. Ţi-ar plăcea ca tatăl tău să joace şah cu tine. Îi spui...
   a. Ştiu că eşti foarte ocupat, dar vrei să joci cu mine şah?
   b. Ce zici de nişte şah după cină?

6. Rulează un nou film şi vrei ca toată familia ta să meargă. Îi anunţi...
   a. Hai să mergem la film!
   b. Voi spăla vasele şi după aceea putem merge la film.

Care este stilul tău?

PARTEA I: Această parte a testului îţi spune despre ce gândeşti în anumite situaţii. Vorbirea cu sine te ţine în strânsă legătură cu puterea ta personală. Vorbirea pozitivă cu tine însuţi îţi conferă mai multă putere. Vorbirea negativă cu tine însuţi te face să pierzi din puterea personală.

Totalul a-urilor şi b-urilor:

a [ ] b [ ]

■ 5 sau mai multe variante a înseamnă că foloseşti destul de mult vorbirea cu sine negativă.

■ 5 sau mai multe variante b înseamnă că foloseşti destul de mult vorbirea cu sine pozitivă.

Cu cât foloseşti mai mult vorbirea pozitivă cu sine, cu atât te simţi mai puternic şi cu atât ai un mai mare control asupra vieţii tale.

PARTEA a II-a: Această parte a testului îţi arată cât de persuasiv eşti.

Totalul a-urilor şi b-urilor:

a [ ] b [ ]

■ 4 sau mai multe răspunsuri de b înseamnă că eşti foarte persuasiv. Este destul de uşor pentru tine să-i determini pe alţii să facă ce anume vrei tu.

■ 4 sau mai multe răspunsuri de a înseamnă că nu eşti foarte persuasiv. Îţi este greu să faci oamenii să coopereze cu tine.

Află mai multe

■ Câteva zile fii foarte atent la stilul tău de comunicare. Notează într-un jurnal ce ai descoperit! Foloseşti mai mult vorbirea cu sine pozitivă sau negativă? Eşti o persoană persuasivă?

■ Câteva zile fii atent la stilul de comunicare al altei persoane! Alege un părinte, un frate sau o soră, sau un prieten! Ce înveţi din stilul lui de comunicare?

STILUL TĂU CREATIV

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Pui accentul pe emisfera dreaptă a creierului sau pe cea stângă?

Ştiai că noi avem creierul format din două emisfere? Partea *stângă* a creierului controlează partea *dreaptă* a corpului, iar partea *dreaptă* a creierului controlează partea stângă a corpului. Cele două părţi sunt unite între ele printr-un sistem de fibre numit *corpus callosum*.

În anul 1940, unii doctori au tăiat corpus callosum al pacienţilor ce sufereau de epilepsie. Vroiau să vadă dacă acest lucru va bloca crizele pacienţilor pe o emisferă, iar cealaltă parte va funcţiona normal. Se pare că a dat rezultate.

În anul 1960, un cercetător pe nume Roger Sperry a studiat pacienţii care au trecut prin această operaţie. A observat nişte lucruri interesante la ei. Cei care au creierul „despărţit", puteau ţine un obiect în mâna dreaptă şi-l puteau identifica. Dar când ţineau un obiect în mâna stângă, îl puteau descrie, dar nu îl recunoşteau. Sperry a descoperit că aceşti pacienţi puteau scrie cu mâna dreaptă, dar nu puteau desena. Puteau desena cu mâna stângă, dar nu puteau scrie.

Cercetările lui Sperry arătau că fiecare parte a creierului are caracteristici şi abilităţi diferite. Emisfera stângă se ocupă cu logica, partea analitică şi este folosită pentru vorbire. Emisfera dreaptă ne ajută să vedem un obiect pe ansamblu şi este folosită pentru gândirea creativă.

Acum oamenii vorbesc despre o persoană ca fiind logică sau creativă. Dar ştiinţa creierului este mult mai complicată decât atât. Cele mai recente cercetări pun accentul pe întreg creierul. Totuşi, modul în care creierul nostru funcţionează ne poate spune o mulţime de lucruri despre stilul personal.

BCU IAŞI/CENTRAL UNIVERSITARĂ

Citeşte fiecare întrebare, iar după aceea ercuieşte varianta a sau b pentru răspunsul re ţi se potriveşte cel mai bine.

1. Care din afirmaţiile de mai jos ţi se potriveşte cel mai bine?
   a. sunt încordat pentru că vreau să fac lucrurile bine.
   b. sunt relaxat şi las lucrurile să decurgă de la sine.
2. Te simţi deseori trist sau melancolic?
   a. nu
   b. da
3. Ce anume îţi place mai mult la o melodie?
   a. ritmul
   b. melodia
4. Ce stil de a învăţa îţi place cel mai mult?
   a. cărţi şi lecturi
   b. seminarii şi practica pe teren
5. Care din cele două materii de mai jos îţi place mai mult?
   a. matematica
   b. arta
6. Ce joc, din cele de mai jos, preferi?
   a. scrabble
   b. şah
7. Cum cumperi de obicei un obiect?
   a. mă gândesc la valoarea lui şi la cum l-aş putea folosi
   b. Îl cumpăr pur şi simplu
8. Atunci când cumperi ceva, verifici dacă ai primit restul corect?
   a. da, îl număr
   b. nu
9. Cum îţi dai seama de nişte lucruri?
   a. parte cu parte, iar după aceea fac legătura între ele
   b. totul îmi vine instantaneu în minte, parcă mi se aprinde un beculeţ
10. Pe care din cele două tipuri de puzzle-uri le preferi cel mai mult?
    a. încrucişat
    b. mozaic
11. Cât de des iei prânzul?
    a. niciodată sau aproape niciodată
    b. deseori
12. Ce preferi să faci?
    a. să citesc
    b. să mă uit la televizor
13. Cum te descurci cu exprimarea sentimentelor?
    a. foarte bine
    b. este dificil pentru mine
14. Dacă practici vreun sport sau cânţi la vreun instrument, când faci lucrul acesta?
    a. în acelaşi moment al zilei, în fiecare zi, pentru o anumită perioadă de timp
    b. când am chef şi timp
15. Mergi cu bicicleta la un prieten de-al tău acasă. Nu ai mai fost niciodată acolo. Cum procedezi?
    a. Rog să mă îndrume, notez străzile şi bornele
    b. Întreb care este adresa şi după aceea mă uit pe hartă
16. Ce fel de materiale preferi?
    a. materiale fără prea multă textură (bumbac, denim)
    b. materiale cu multă textură (catifea reiată, velur, catifea)
17. Reţii bine feţele?
    a. nu
    b. da
18. Reţii bine numele?
    a. da
    b. nu
19. Ce părere ai despre fenomenele paranormale – precum PES-urile, spre exemplu?
    a. sunt prosteşti şi nu sunt ştiinţifice
    b. ştiinţa nu poate explica chiar totul; merită verificat
20. Eşti un sportiv bun sau un elev silitor?
    a. nu
    b. da

BCU CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Care este stilul tău?

Totalul a-urilor şi b-urilor. Cei care au ales de cele mai multe ori varianta de răspuns a pun accentul pe emisfera stângă a creierului, iar cei care au ales varianta b în majoritatea cazurilor îşi folosesc mai mult partea dreaptă a creierului.

a ☐ b ☐

■ 17 sau mai multe răspunsuri de a sau b înseamnă că predomină partea aleasă.

■ 15 variante a sau b înseamnă că ai unele predispoziţii pentru folosirea emisferei respective.

■ 10 sau 11 răspunsuri din fiecare înseamnă că-ţi foloseşti ambele emisfere în mod egal.

Dacă foloseşti mai mult partea dreaptă înseamnă că nu eşti niciodată logic? Dacă foloseşti mai mult partea stângă înseamnă că nu eşti niciodată creativ? Bineînţeles că nu. Înseamnă că tinzi spre una din ele. Face parte din stilul tău personal.

Află mai multe

■ Testează-ţi membrii familiei şi prietenii. Folosesc mai mult emisfera stângă sau pe cea dreaptă?

■ Cu ce mână scrii de obicei? Bagă-ţi acea mână în buzunar şi ţine-o acolo timp de 15 minute. Între timp, încearcă să faci lucruri uşoare cu cealaltă mână – să schimbi posturile la televizor, să formezi un număr, să deschizi o uşă, să deschizi un fermoar. Ţi se pare uşor sau greu de făcut?

■

Care parte deţine controlul?

Care parte a creierului îţi controlează majoritatea activităţilor? Află cu ajutorul acestui mic exerciţiu. Trebuie să reţii că emisfera stângă a creierului controlează partea dreaptă a corpului, iar emisfera dreaptă controlează partea stângă a corpului.

1. Strânge-ţi mâinile!
Care deget mare este deasupra? _____

2. Încrucişează-ţi braţele!
Care mână este deasupra? _____

3. Încrucişează-ţi picioarele!
Care picior se află deasupra? _____

4. Uită-te printr-un tub făcut din hârtie!
Ce ochi foloseşti? _____

5. Loveşte o minge!
Ce picior foloseşti? _____

Care emisferă a creierului deţine controlul?

■

„– Eşti bătrân, părinte William, spuse tânărul. Şi părul tău a albit mult. Şi stai pe gânduri neîncetat. Te gândeşti la vârsta ta, aşa-i?

– În tinereţea mea, i-a răspuns părintele William fiului său, mă temeam că-mi voi vătăma creierul, dar acum sunt sigur că nu am unul şi de aceea mă gândesc încontinuu."

– *Lewis Carroll,* Alice în ţara minunilor

Cât de ingenios ești?

În Testul psihologic 24, ai învățat că emisfera dreaptă a creierului este cea creativă, iar cea stângă este cea care se ocupă cu logica. Ai aflat care din cele două predomină în cazul tău. Ce se întâmplă dacă îți folosești mai mult partea stângă? Înseamnă că nu ești (sau nu poți fi) creativ? Deloc adevărat. Mulți oameni sunt de părere că îți poți antrena cealaltă parte pentru a interveni uneori. Este posibil ca partea dreaptă să preia singură controlul. Multe persoane sunt deja mai creative decât își imaginează.

Inventivitatea este o formă specială a creativității. Este considerată ca „partea practică" a creativității, deoarece a inventa ceva înseamnă a crea un lucru care rezolvă o problemă, satisface o dorință sau o nevoie a omului. Unul din cei mai mari artiști ai tuturor timpurilor, Leonardo da Vinci, a fost și unul din cei mai mari inventatori.

Pe măsură ce vei afla cât de ingenios ești, vei învăța cât de mult îți folosești emisfera stângă în mod involuntar.

Răspunde la fiecare întrebare cu DA sau NU.

1. Ai rezolvat vreodată o problemă?

Da ☐ Nu ☐

2. Ai făcut vreodată o glumă?

Da ☐ Nu ☐

3. Ai dezlegat vreodată o ghicitoare?

Da ☐ Nu ☐

4. Ai făcut vreodată un desen original, un desen animat sau un cântec?

Da ☐ Nu ☐

5. Ai inventat vreodată o poveste? (Nu contează dacă ai scris-o sau nu.)

Da ☐ Nu ☐

6. Ai inventat vreodată un joc sau ai schimbat regulile unuia?

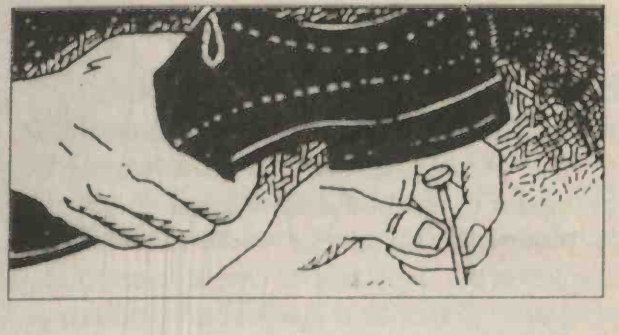
Da ☐ Nu ☐

7. Ai adăugat un ingredient special la un fel de mâncare, pe care majoritatea oamenilor nu-l folosesc?

Da ☐ Nu ☐

8. Ai improvizat vreodată ceva pentru că nu dispuneai de echipamentul necesar? (Spre exemplu: ai bătut un cui cu un pantof?)

Da ☐ Nu ☐



BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Care este stilul tău?

Dacă ai răspuns „Da" măcar la o întrebare, atunci înseamnă că eşti într-adevăr inventiv. De fapt, majoritatea oamenilor pot răspunde cu „Da" la cele mai multe din aceste întrebări. Ideea este că suntem mult mai inventivi decât credem.

„Dacă un om scrie o carte mai bună, ţine o predică mai bună sau dacă face o capcană de şoareci mai bună decât vecinul său, care şi-a construit casa în pădure, înseamnă că întreaga lume îşi va croi drum până la uşa lui."

– Atribuit lui Ralph Waldo Emerson, scriitor

Află mai multe

■ Majoritatea copiilor inventează cuvinte atunci când învaţă să vorbească. Acestea sunt deseori foarte descriptive – şi foarte amuzante.

Întreabă-ţi părinţii dacă ai inventat vreodată astfel de cuvinte!

■ Dacă este posibil, petrece mai mult timp alături de un sugar. Fii atent la ceea ce inventează el, atât ca acţiune, dar şi ca limbaj!

■ De fiecare dată când găseşti o modalitate mai bună sau mai rapidă de a face un anumit lucru, gândeşti ca un inventator. Poţi pune în practică acest mod de gândire şi la treburile casnice, sau cele din grădină, teme sau petreceri. Gândeşte-te care este cea mai eficientă metodă de a face treburile zilnice şi rutina zilnică, sau combină mai multe în una singură! Vei deveni expert pentru o săptămână.

■

Atenţie, inventatori!

Spui că ai inventat o siguranţă pentru capacul de la toaletă? Un vizor cu oglinzi ajustabile? O pălărie cu care poţi căra orice şi poate fi folosită pe post de geantă? Un aparat de mângâiat copii? Un aparat electronic împotriva sforăitului?

Păcat; nu eşti primul. Toate aceste invenţii au fost brevetate deja.

Poate că ai altceva în minte sau pe hârtiile de schiţe. Ceva care poate fi considerat invenţie proprie.

În Statele Unite ale Americii, dreptul de a breveta invenţiile este garantat de Constituţia Statelor Unite, Articolul 1, care spune: „Congresul are Puterea... de a promova Progresul Ştiinţei şi Artelor, asigurând dreptul exclusiv al inventatorilor pentru descoperirile lor, pe o perioadă limitată".

Pentru a fi brevetată, o invenţie trebuie să fie folositoare şi, de asemenea, nouă. Trebuie să explici, scriind sau câteodată chiar desenând, ce anume face ca invenţia ta să fie unică. Trebuie să plăteşti şi o taxă pentru acte.

Dacă vrei să afli mai multe lucruri despre brevete, scrie sau sună la: Oficiul de Stat pentru Invenţii şi Mărci, PO Box 1450. Alexandria, VA 22313;
telefon: (703) 308-4357.

Ce coeficient de creativitate (C.Q.) ai?

Probabil ai auzit de I.Q., care înseamnă „Coeficientul de inteligenţă" şi despre care se crede că arată cât de deştept eşti. C.Q. înseamnă „Coeficientul de creativitate". Verifică-ţi coeficientul de creativitate, realizând testul de mai jos.

Acordă-ţi puncte de la 1 la 10 pentru fiecare din cele 10 caracteristici de creativitate enumerate mai jos şi de pe pagina următoare.

- 10 puncte = eşti în mare măsură aşa cum te descriu întrebările;
- 9, 8, 7 sau 6 puncte = cam aşa eşti tu;
- 5 puncte = unele caracteristici ţi se potrivesc;
- 4, 3 sau 2 puncte = foarte puţine caracteristici ţi se potrivesc;
- 1 punct = nu eşti deloc aşa;

Punctaj maxim: 100 puncte
Punctaj minim: 10 puncte

1. *Eşti curios ca o pisică?* Te întrebi de ce, în ce fel şi de ce nu? Îţi place să aduni informaţii fragmentate? Pui întrebări? Te îndoieşti de ceea ce este evident?

2. *Eşti un bun observator?* Ai observat când a fost vopsită casa din capătul străzii? Când magazinul şi-a pus altă reclamă? Când mătuşa ta s-a coafat? Când ziarul şi-a schimbat aşezarea în pagină?

3. *Vezi şi alte puncte de vedere?* Atunci când nu eşti de acord cu oamenii, poţi înţelege varianta lor? Poţi vedea noi abordări ale unor vechi probleme?

4. *Eşti nerăbător să-ţi schimbi ideile?* Eşti deschis la noi idei? Dacă cineva ar schimba ceva la ideea ta sau ar îmbunătăţi-o, ţi-ai schimba-o? Cauţi de obicei cea mai bună idee sau rămâi blocat pe a ta?

5. *Poţi învăţa din propriile greşeli şi să mergi mai departe?* Accepţi eşecul fără să te dai bătut? Îţi dai seama că dacă nu te dai bătut, atunci înseamnă că nu ai eşuat cu adevărat?

6. *Îţi foloseşti imaginaţia şi visele?* Spui: „Ce-ar fi dacă...?"

7. *Vezi anumite conexiuni între nişte lucruri care aparent nu au nicio legătură unele cu altele?* (Spre exemplu, o plantă de deşert şi un om foarte dur au ceva în comun?) Reaşezi ideile în alte moduri (precum folosirea unei sticle în locul unei vaze de flori)?

8. *Crezi în tine?* Ai o atitudine pozitivă? Te aştepţi să găseşti soluţii la probleme?

9. *Încerci să te abţii de a judeca alte persoane, idei şi situaţii?* Aştepţi până ai toate dovezile şi după aceea te decizi?

10. *Ai o atitudine amuzantă?* Ai face lucruri care ţi se par prosteşti? Ai destulă încredere în tine pentru a fi aventurier şi pentru a-ţi asuma riscuri? Sugerezi o soluţie care poate fi respinsă de ceilalţi sau de obicei eşti prudent?

Care este stilul tău?

Realizează scorul total pentru a afla coeficientul tău de creativitate.

- 80-100 de puncte = eşti un geniu al creativităţii;
- 60-80 de puncte = eşti mai creativ decât majoritatea oamenilor;
- 40-60 de puncte = eşti la fel de creativ precum majoritatea oamenilor;
- 20-40 de puncte = eşti mai puţin creativ decât majoritatea oamenilor;
- 10-20 de puncte = ar trebui să iei nişte lecţii de creativitate!

„Este ciudat modul în care puterea creaţiei face ordine în întreg universul."
– Virginia Wolf, scriitoare şi critic literar

Află mai multe

- Dacă ai adunat 20 de puncte sau mai puţine, poate ar trebui să te înscrii la nişte cursuri de creativitate. Încearcă nişte lecţii de artă! Sau, atunci când te trezeşti în fiecare dimineaţă, observă ceva ce este nou în acea zi, la tine sau peisajul de afară. Sau vino cu o idee nouă!

- Dacă ai adunat între 20 şi 60 de puncte, încearcă să găseşti modalităţi de a deveni mai creativ. (Nu crezi că este timpul să-ţi redecorezi camera?)

- Dacă ai adunat 60 sau mai multe puncte, lasă-ţi creativitatea să iasă la iveală! Caută-ţi pasiuni care îţi plac. Învaţă să pictezi, să desenezi, să foloseşti o cameră de luat vederi, să sculptezi. Aceste activităţi te vor face fericit pentru restul vieţii.

Testează-ți creativitatea!

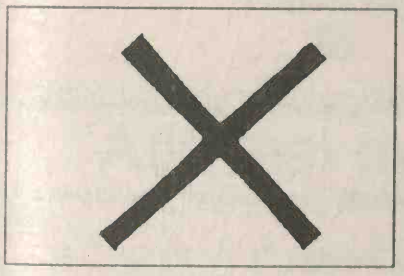
Creativitatea este o caracteristică misterioasă. Experții vin mereu cu moduri diferite de a o defini și de a o măsura. Doctorul E. Paul Torrance, un expert în creativitate, a împărțit procesul gândirii creative în aceste patru caracteristici:

1. *fluența* (cu câte idei poți veni),
2. *flexibilitatea* (cu câte feluri de idei diferite poți veni),
3. *originalitatea* (ideile sunt ale tale sau sunt împrumutate?),
4. *elaborarea* (cât de detaliate sunt ideile tale).

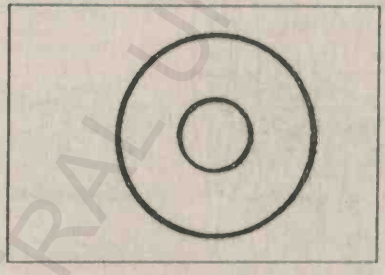
Poți folosi aceste patru caracteristici pentru a descoperi cât de creativ ești. S-ar putea să fii surprins.

Uită-te atent la fiecare formă! Ce crezi că reprezintă? Ce crezi că ar putea fi? Vino cu cât mai multe idei! Fii curajos – fii trăznit! Nu există răspunsuri corecte sau greșite. Acordă-ți cinci minute. Pe locuri! Fiți gata! START!

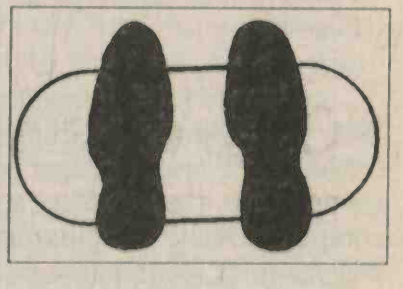
A



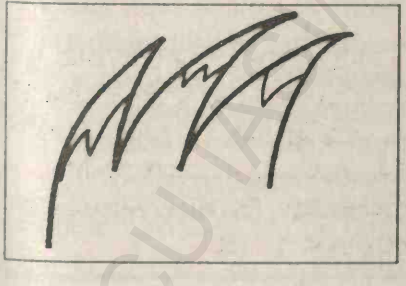
B



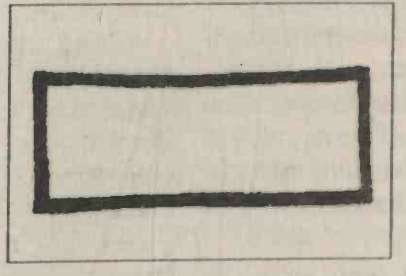
C



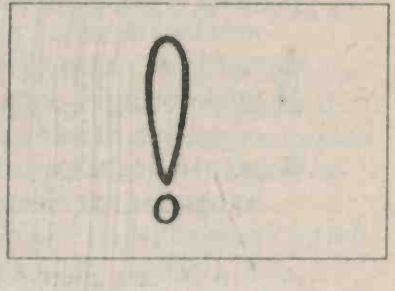
D



E



F



BCU TA CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Care este stilul tău?

1. Cu câte idei ai venit pentru fiecare formă?

A:_____ B: _____ C: _____
D:_____ E: _____ F: _____
Scor total pentru *fluență*:

☐

2. Cu câte idei diferite ai venit? PONT: Gândește-te la fiecare ca la o categorie diferită! Niște categorii pot fi: haine, mâncare, animale sau mobilă. Spre exemplu, dacă ai scris „pălărie de văcar" și „pălărie cu boruri late" pentru forma B, acordă-ți un punct pentru că ambele fac parte din aceeași categorie. Dacă ai scris „pălărie de văcar", „gogoașă", „șarpe" și „pernă", dă-ți patru puncte!

A:_____ B: _____ C: _____
D:_____ E: _____ F: _____
Scorul final pentru *flexibilitate*:

☐

3. Cu câte idei originale ai venit? Dacă ai făcut acest test în grup, compară ideile și bifează-le pe cele care apar pe lista mai multor persoane. Dacă ai făcut acest test singur, compară-ți ideile cu cele enumerate aici! Bifează orice ai scris care este la fel sau doar seamănă cu cele de mai jos.

A. a 24-a literă a alfabetului, o cruciuliță, 2 bețe;
B. o gogoașă, o roată, un inel, un colac de salvare;
C. două urme, două urme de picioare murdare de noroi, pete de cerneală;
D. valuri de ocean, flăcări;
E. un dreptunghi, o cutie, un semn, o gaură în pământ, un frigider;
F. semnul exclamării, o paletă și o minge, un tub din care este stoarsă pasta de dinți.

Acordă-ți câte un punct pentru fiecare idee originală pe care ai avut-o:

A:_____ B: _____ C: _____
D:_____ E: _____ F: _____

Acum, adună-ți punctele pentru a vedea scorul obținut la secțiunea *originalitate*:

☐

4. Cât de detaliate au fost ideile cu care ai venit? Acordă-ți câte un punct pentru fiecare adjectiv folosit, un punct pentru fiecare adverb și un punct pentru fiecare verb (cuvânt ce sugerează acțiune). Spre exemplu: „pălărie cu boruri late pe masă", nu va primi niciun punct. „Pălărie cu boruri late așezată pe o masă" va lua un punct pentru „așezată". Pălărie de paie cu boruri late ce se balansează pe capul unui bătrân ce merge cu bicicleta, va lua patru puncte (pentru „de paie", „se balansează", „bătrân", „a merge cu bicicleta").

A:_____ B:_____ C:_____
D:_____ E:_____ F:_____

Adună-ți punctele pentru a vedea scorul obținut la secțiunea *detaliere*:

☐

Acum, adună-ți scorurile obținute și află TOTALUL:

Scorul la fluență: ☐

Scorul la flexibilitate: ☐

Scorul la originalitate: ☐

Scorul la detaliere: ☐

TOTALUL PENTRU CREATIVITATE: ☐

Dacă ai făcut acest test în grup, îți poți compara scorurile cu ale altor persoane. Ce spune acest lucru despre creativitatea ta? Dacă ai făcut testul singur, fă-ți o evaluare a creativității. Pe o scală de la 1 la 10, cu 1 fiind cel mai puțin creativ, cât de creativ ești?

10 5 1

„O navă în port este în siguranță, dar nu pentru asta sunt construite navele."
– Grace Hopper, inventator

Ce anume au văzut alte persoane creative

Am dat aceste teste de creativitate unor tineri din diferite clase şi seminarii. Acestea sunt câteva din cele mai creative idei ale lor. Le poţi compara cu ale tale?

A. o colibă indiană, două persoane ce stau lipite;
B. imaginea unui microb văzut la microscop, o doamnă pe plajă, cu o pălărie mare pe cap;
C. un om ce stă în cap, gaura cheii într-o uşă de sticlă;
D. un porc spinos, spirala unui caiet;
E. o diplomă, ceaţă densă văzută prin fereastră;
F. o ultimă picătură ce se scurge dintr-o sticlă, un clovn ce se uită în sus şi spune „oh".

Află mai multe

■ Acum, că ai trecut testul de creativitate, află-ţi scorul şi citeşte despre lucrurile pe care le-au văzut alte persoane şi poate vei vrea să faci din nou testul. Vezi dacă de data aceasta acumulezi un punctaj mai mare!

■ Încearcă să „creezi" ceva! Foloseşte materiale care îţi sunt la îndemână sau pe care le găseşti cu uşurinţă. Realizează un lucru folositor sau frumos. Vei fi uimit să vezi că poţi face ceva drăguţ din aproape nimic.

■ Citeşte despre alte persoane creative. Roagă un profesor sau un bibliotecar să te ajute să găseşti nişte biografii interesante.

PAUZĂ

MMPI – Un celebru test de personalitate

Unul din cele mai celebre şi mai populare teste de personalitate este Minnesota Multiphasic Personality Inventory (Inventarul multifazic de personalitate Minnesota)sau, pe scurt, MMPI. Psihologii îl folosesc pentru a afla mai multe despre oamenii care vin să le ceară ajutorul. Mulţi angajatori îl folosesc pentru a examina persoanele care aplică pentru locuri de muncă.

Testul MMPI este realizat din 550 afirmaţii scrise la persoana întâi. Aceste afirmaţii sunt despre obiceiuri, preferinţe, temeri, atitudini, relaţii, comportamente şi convingeri. După ce fiecare afirmaţie a fost citită, cel care dă testul răspunde cu „adevărat", „fals" sau „nu pot răspunde".

Testul şi afirmaţiile sunt un mare secret. Doar psihologii autorizaţi pot avea copii ale materialelor. Nu vei găsi fragmente mari din acest test în cărţi sau în reviste.

Multe persoane au reclamaţii la adresa MMPI-ului. Ei consideră că este prea învechit (a fost creat în anul 1940). Consideră afirmaţiile de modă veche şi cred că este rasist sau că favorizează persoanele ce sunt religioase. Dar psihologii îl dau în continuare oamenilor.

Unul din motivele pentru care MMPI are atâta popularitate este pentru că nu poate fi înşelat. Dacă încerci să trişezi, pentru a încerca să scapi cu bine, oamenii care te testează îşi pot da seama de acest lucru.

Pare amuzant, dar oamenii trişează mereu la testele de personalitate. Încearcă să-şi creeze o imagine care poate nu este adevărată. Este mai bine să fii sincer atunci când răspunzi la întrebările despre personalitatea ta. Răspunsurile sincere te vor ajuta să înveţi mai multe despre stilul tău.

BOLIAC CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IAȘI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

STILURILE TALE DE GÂNDIRE

BCU IAȘI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Eşti un adevărat geniu?

Ce înseamnă să fii un geniu? Cum sunt de fapt geniile? John Briggs, autorul cărţii „Fire in the Crucible: The Alchimy of Creative Genius" (New York: St. Martin's Press, 1988), a studiat geniile pentru a afla dacă au ceva în comun. Iată ce a descoperit!

- Geniile sunt atât umile, cât şi vanitoase.
- Simt o nevoie intensă de a lucra din greu.
- Se concentrează pe ideea obsesiei lor.
- Ei văd lumea diferit de majoritatea oamenilor.
- Explorează noi posibilităţi.

Briggs a ajuns la concluzia că geniile nu sunt neapărat mai deştepte decât alţi oameni. Ei văd alte detalii peste care oamenii obişnuiţi trec. Ei au o viziune diferită cu privire la ce anume este important în lume. Au anumite atitudini. Spre exemplu: sunt deschişi la minte; învaţă din greşeli; le pasă de restul lumii.

Acest test îţi măsoară atitudinile. Încearcă să-l faci la sfârşitul zilei! Pune-ţi aceste 12 întrebări pentru a vedea dacă ai fost un geniu astăzi! Bifează Da sau Nu pentru fiecare întrebare.

1. Ai privit nişte informaţii mai vechi într-o manieră nouă?
Da ☐ Nu ☐

2. Ai făcut anumite legături în zone diferite (ai văzut matematica precum o artă sau muzică în matematică)?
Da ☐ Nu ☐

3. Te-ai întrebat vreodată dacă eşti cu adevărat deştept?
Da ☐ Nu ☐

4. Ai învăţat un lucru nou despre tine?
Da ☐ Nu ☐

5. Ai învăţat un lucru nou despre lume?
Da ☐ Nu ☐

6. Ai învăţat un lucru nou despre alţi oameni sau altă persoană?
Da ☐ Nu ☐

7. Ai învăţat ceva măcar dintr-o greşeală?
Da ☐ Nu ☐

8. Ţi-ai urmat scopurile, chiar dacă simţeai că eşuezi?
Da ☐ Nu ☐

9. Ai simţit vreodată că tu trebuie să fii atotştiutor?
Da ☐ Nu ☐

10. Opiniile tale au fost asemănătoare cu cele ale majorităţii oamenilor?
Da ☐ Nu ☐

11. Ai recunoscut şi te-ai folosit de calităţile şi puterile altor persoane?
Da ☐ Nu ☐

12. Ai avut o idee originală, ai împărtăşit-o altor persoane şi ai acceptat criticile cinstite?
Da ☐ Nu ☐

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Care este stilul tău?

Folosește-te de cheia rezolvărilor de mai jos pentru a-ți face totalul.

Întrebarea	Puncte pentru răspunsurile date	
#	DA	NU
1.	10	0
2.	10	0
3.	0	10
4.	5	0
5.	2	0
6.	3	0
7.	10	0
8.	10	0
9.	0	10
10.	0	5
11.	10	0
12.	15	0

BONUS: Acordă-ți 5 puncte dacă ai făcut ceva ce îți doreai să faci. Poate fi vorba despre orice – grădinărit, ascultat muzică, gătit, scrierea unei poezii, orice.

Totalul punctelor tale: ☐

■ 60 sau mai multe puncte = ai fost un adevărat geniu astăzi!

■ 50-60 de puncte = ai potențial de geniu

■ 40-50 = vezi lumea ca majoritatea oamenilor

■ 40 sau mai puține puncte = încearcă mâine să-ți deschizi mintea mai mult!

„Nimeni nu se naște geniu, ci devine geniu."

– *Simone de Beauvoir, scriitor și filosof*

Află mai multe

■ Citește despre genii precum Albert Einstein, scriitoarea Virginia Wolf, sculptorul Louise Nevelson și compozitorul Wolfgang Amadeus Mozart. Roagă un profesor sau bibliotecarul să te ajute să găsești cărți și articole despre ei (sau despre alții). Ai ceva în comun cu aceștia? Există momente în care ai vrea să fii ca ei?

■ Dacă nu te consideri un geniu, nu-ți face griji! Cei mai mulți oameni nu sunt genii și tot inventează lucruri, au cariere, scriu cărți și le place viața pe care o au. Unor genii nu le este recunoscută valoarea pe parcursul vieții. Important este să fii deschis pentru idei noi și să încerci să vezi lucrurile într-o manieră nouă. Acestea sunt caracteristicile care contează cel mai mult.

BCU "ȘTEFAN CEL MARE" CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

„Nici un munte de inteligenţă, nici imaginaţie, nici măcar acestea două împreună, nu constituie genialitatea. Dragoste, dragoste, dragoste, aceasta reprezintă sufletul unui geniu."

– Wolfgang Amadeus Mozart, compozitor

Trebuie să fii un adevărat geniu pentru a fi preşedintele Statelor Unite?

Unii oameni măsoară genialitatea după modul în care cineva este educat. De fapt, nouă din preşedinţii Statelor Unite nu au făcut niciodată o facultate. Îi poţi numi? Răspunsurile sunt scrise invers în josul paginii.

George Washington, Andrew Jackson, Martin Van Buren, Zachary Taylor, Millard Fillmore, Abraham Lincoln, Andrew Johnson, Grover Cleveland, Harry Truman

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Cine este deștept?

PARTEA I:

Alege o persoană din fiecare grup, pe care o consideri cea mai inteligentă.

GRUPA A

– Michael Jordan, sportiv

– Michael Jackson, cântăreț

– Sally Field, actriță și câștigătoare a premiului Oscar

– Sally Ride, astronaut

GRUPA B

– Florence Griffith Joyner, sportivă olimpică

– Janet Jackson, cântăreață

– Dustin Hoffman, actor

– Donald J. Cram, om de știință și câștigător al premiului Nobel

GRUPA C

– Charles Schulz, creator al personajelor de desene animate „Peanuts"

– Bishop Desmond Tutu, câștigător al Premiului Nobel pentru Pace

– Gary Kasparov, campion de șah

– Maica Tereza de Calcutta, câștigătoare a Premiului Nobel pentru Pace

A fost greu de ales? Dacă da, atunci înseamnă că ești deștept, deoarece fiecare este inteligent în felul său.

Ca și creativitatea, inteligența este greu de definit și de măsurat. Experții concep mereu diferite moduri de a o analiza. Psihologul Howard Gardner a studiat inteligența mult timp. S-a decis într-un final că există șapte feluri de inteligență. Le-a dat la fiecare câte un nume și le-a identificat cu anumite categorii de oameni:

1. *Inteligență chinestezică* (atleți, chirurgi, inventatori)
2. *Inteligență spațială* (jucători de șah, arhitecți, realizatori de hărți)
3. *Inteligență bazată pe matematică și logică* (oameni de știință, matematicieni, logicieni)
4. *Inteligență muzicală* (compozitori, dirijori, interpreți)
5. *Inteligență lingvistică* (autori, jurnaliști, redactori)
6. *Inteligență interpersonală* (diplomați, conducători religioși, conducători politici)
7. *Inteligență intrapersonală* (psihologi, consilieri)

Cu alte cuvinte, „a fi deștept" înseamnă mult mai mult decât a lua zece pe linie la școală.

Gândește-te la toate lucrurile pe care le poți face! Gândește-te mai ales la lucrurile la care ești bun cu adevărat! Ce fel de inteligență ai?

PARTEA a II-a

Completează spațiile libere cu numele persoanelor pe care le cunoști. Dacă nu te poți gândi la cineva anume, atunci completează cu numele unei persoane celebre.

1. Dacă m-aș rătăci, sper să mă rătăcesc cu _____

2. Dacă aș avea vreodată o echipă de baschet, aș vrea ca _____ să joace în ea.

3. Dacă m-aș muta într-un loc nou și va trebui să învăț drumul, sper că-l voi învăța cu

_____

_____

BCU CLUJ CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

4. Dacă aş intra la un concurs cu postere, aş vrea ca _____ să fie în echipa mea.

5. Dacă s-ar strica radioul, sper ca _____ _____ să fie acasă pentru a cere ajutor.

6. Pentru jocul Trivial Pursuit, l-aş vrea ca partener pe _____

7. Ca partener de tenis, l-aş vrea pe _____

8. Dacă aş lucra la o invenţie, aş vrea ca _____ să mă ajute.

9. Cu siguranţă vreau să am pe _____ în echipa mea de dezbateri.

10. Dacă aş vrea să-mi fac un grup muzical şi ar trebui să caut muzicieni, aş dori să-l(o) conving pe _____ să se alăture.

11. Pentru a mă distra bine la petrecere, invit mereu pe _____

12. Când am nevoie de sfaturi în legătură cu o problemă, voi suna mereu pe _____

13. Vom încerca să-i convingem pe cei de la cantina şcolii să schimbe meniul. Sper ca _____ să fie liderul nostru atunci când acest lucru se va întâmpla.

Care este stilul tău?

Toţi oamenii pe care i-ai enumerat mai sus au feluri individuale de inteligenţă. Umorul, simţul conducerii, abilităţile sportive, memoria bună, muzica, arta, rezolvarea problemelor, simţul social şi abilităţile de conducere, toate sunt inteligenţe. Deci tu eşti deştept că i-ai ales pe ei.

Tu ce fel de inteligenţă ai?

„Artistul nu este o altfel de persoană, dar fiecare persoană este un altfel de artist."
– Eric Gill, filosof

Află mai multe

■ Împarte acest test cu un prieten! Roagă-l să completeze PARTEA a II-a! În ce spaţiu crezi că va apărea numele tău?

■ Există un fel de inteligenţă pe care ţi-ai dori să o ai ? Ce poţi face pentru a fi mai deştept?

BIBLIOTECA CENTRALĂ UNIVERSITARĂ

Eşti un gânditor critic?

Un gânditor critic este o persoană care nu acceptă primul răspuns care îi vine în minte. Un gânditor critic spune: „Stai o secundă. Pare logic şi înţelept? Există oare un răspuns mai bun decât acesta?" Acest test te ajută să afli dacă eşti un gânditor critic. Cuprinde şi o mulţime de stimulatoare pentru creier.

Răspunde la aceste întrebări! Dar fii atent – unele sunt cu capcane!

PARTEA I: REZOLVAREA PROBLEMELOR

1. Sunt 64 de jucători de dame la un concurs. Un jucător este eliminat atunci când pierde. Câte jocuri trebuie să joace campionul?

2. Curentul este tăiat, iar camera ta rămâne în beznă totală. Tu trebuie să-ţi găseşti o pereche de şosete. În dulapul tău există 25 de şosete albe şi 25 de şosete roşii. Câte şosete trebuie să scoţi din dulap înainte de a găsi o pereche care să se potrivească?

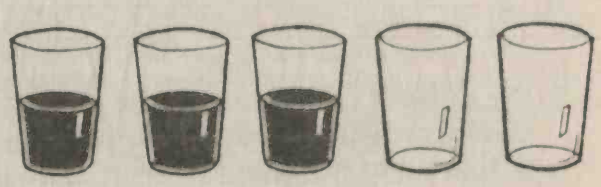
3. Dacă ai două monezi americane, care fac împreună 55 de cenţi, iar una din ele nu este din nichel, care sunt celelalte două monede?

4. Dacă trei pisici prind trei şoareci în trei minute, în cât timp 100 de pisici vor prinde 100 de şoareci?

5. Un fermier avea 17 găini. În afară de nouă, toate au murit. Câte găini i-au rămas fermierului?

6. Este legal în Canada ca un bărbat să se căsătorească cu sora văduvei lui?

7. Schimbă locul paharelor astfel încât niciun pahar gol să nu stea lângă alt pahar gol, dar niciun pahar plin să nu stea lângă alt pahar plin. Poţi atinge şi muta doar un singur pahar.



Explică cum ai procedat:

8. Trei oameni merg prin ploaie fără umbrele şi fără pălării. Doi se udă la păr, dar unul nu. De ce?
9. O fată vindea ouă din uşă în uşă. La prima casă, a vândut jumătate din ouă, plus o jumătate de ou. La a doua casă, a vândut jumătate din ouă, plus o jumătate de ou. La a treia casă, a vândut jumtate din ouă, plus jumătate de ou. După aceasta, a rămas fără ouă – le-a vândut pe toate. Câte ouă avea la început?
10. Ai un container de nouă galoane şi un container de patru galoane. Cum poţi măsura exact şase galoane de apă dintr-un rezervor fără să foloseşti alt container?

PARTEA a II-a: ADEVĂRAT SAU FALS?

Încercuieşte A pentru adevărat şi F pentru fals şi explică-ţi răspunsul!

1. Dacă penicilina vindecă o infecţie, atunci înseamnă că lipsa penicilinei din sânge poate produce o infecţie.
A F _____
_____

2. Tim şi Tom joacă la loterie. Tim alege numerele 9, 17, 22, 48, 6 şi 10. Tom alege numerele 9, 10, 11, 12, 13 şi 14. Tim are şanse mai mari de câştig decât Tom.
A F _____
_____

3. Din moment ce nimeni nu poate dovedi că Moş Crăciun nu există, este mai uşor de presupus că există.
A F _____
_____

4. Dacă statisticile arată că vânzările la îngheţată cresc odată cu numărul orelor în care copiii se joacă, înseamnă că acei copii care se joacă îi fac pe oameni să cumpere îngheţată.
A F _____
_____

5. Dacă un studiu arată că mai mulţi copii care merg la grădiniţă în perioada preşcolară au mai multe şanse de a termina facultatea decât copiii care sunt îngrijiţi acasă, putem presupune că în centrele de educare copiii sunt mai bine instruiţi decât acasă.
A F _____
_____

PARTEA a III-a: MULTIPLE VARIANTE DE RĂSPUNS

Încercuieşte litera corespunzătoare răspunsului tău!

1. Dacă dublezi un peni în fiecare zi, după 30 de zile vei avea:
a. 3 $;
b. 18 $;
c. 250 $;
d. 10.000.000 $.
2. De câte ori este nevoie să amesteci un pachet de cărţi pentru a te asigura că acestea sunt amestecate bine?
a. o dată;
b. două-trei ori;
c. şase-opt ori.
3. Două persoane sunt alese la întâmplare din toată populaţia Statelor Unite. Care sunt şansele ca Persoana 1 să aibă cunoştinţe comune cu persoana 2?
a. aproape sigur (99/100);
b. puţin probabil (1/100);
c. egal (50/50).
4. Patru persoane se întâlnesc pentru prima dată. Două dintre ele sunt născute în aceaşi zodie. Ce părere ai?
a. sunt uimit(ă);
b. nu sunt impresionat(ă) (era de aşteptat);
c. confuz(ă).
5. Vrei să-ţi cumperi un nou calculator. În ianuarie, are o reducere de 40%. Dar, chiar şi aşa, nu ţi-l poţi permite. Atunci, în martie, i se mai face o reducere de încă 40%. Te duci să-l cumperi, ştiind că vei economisi din preţul iniţial:
a. 80%;
b. 64%;
c. 75%.

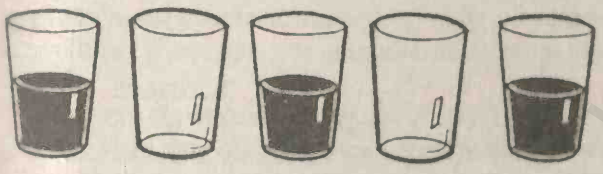
BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Care este stilul tău?

Iată răspunsurile pentru fiecare întrebare!

PARTEA I:

1. Șase (64 de jucători÷2 jucători la joc = 32 jucători rămași ÷2 = 16 ÷2 = 8÷2=4÷2=2, campionate)
2. Trei (Gândește-te!)
3. O monedă de 50 de cenți și una de nichel (una este de nichel – cealaltă nu este de nichel)
4. Trei minute (Dacă sunt mai multe pisici și mai mulți șoareci, nu înseamnă că și timpul crește.)
5. Nouă (Citește din nou întrebarea și de această dată fii atent!)
6. Nu (El este mort.)
7. Alege al doilea pahar și toarnă conținutul în al cincilea pahar! După aceea, pune al doilea pahar la locul lui!



8. Al treilea om este chel.
9. Șapte (PRIMA CASĂ: jumătatea lui 7=3 1/2, +1/2 ou = 4 ouă vândute, 3 rămase; A DOUA CASĂ: jumătatea lui 3 = 1 1/2, +1/2 = 2 ouă vândute, 1 ou rămas; A TREIA CASĂ: jumătatea lui 1 = 1/2, +1/2 ou = 1 ou vândut, 0 ouă rămase)
10. Răstoarnă containerul de patru galoane într-un container de trei galoane, umpându-l cu un galon de apă. Poți umple un galon cu apă, umplând un container de nouă galoane și vărsând patru galoane într-un container de patru galoane. Acum, containerul de nouă galoane are cinci galoane de apă în el (9-4 = 5). Golește containerul de patru galoane și umple-l din nou cu apă din containerul de nouă galoane. Acum, containerul de nouă galoane are un galon (5-4 = 1). Golește din nou containerul de patru galoane și pune un galon de apă în el. Acum va fi nevoie de trei galoane de apă, pentru a umple containerul de patru galoane. Umple containerul de nouă galoane și varsă destulă apă din el pentru a umple containerul de patru galoane. Nouă galoane minus trei galoane fac șase galoane în containerul de nouă galoane.

SCOR: Răspunsurile corecte la întrebările de la 1 la 8 au fiecare câte 3 puncte. Răspunsul corect al întrebării 9 valorează 10 puncte; răspunsul corect de la întrebarea 10 valorează 15 puncte. Numărul maxim de puncte: 50

SCORUL TĂU ☐

PARTEA a II-a:

1. *Fals.* Nu poți deduce că opusul unui lucru este adevărat. Deși acestea funcționează în unele cazuri (somnul vindecă oboseala, lipsa somnului duce la oboseală), totuși nu putem spune lucruri precum: „Din moment ce aspirina vindecă durerile de cap, lipsa aspirinei cauzează durerea de cap".

2. *Fals.* Atunci când la loterie se aleg șase numere din 40, orice combinație este posibil să iasă. Doar pentru că numerele sunt consecutive, nu înseamnă că scade probabilitatea ca ele să iasă.

3. *Fals.* Să dezaprobi existența unui lucru este foarte dificil. Dar numai pentru faptul că nu poți dezaproba existența unui lucru nu înseamnă că existența lui a mai fost dovedită. După această logică funcționează și sistemul nostru legal, care spune că o persoană este considerată nevinovată până în momentul în care i se dovedește vinovăția. Atunci când o persoană este acuzată de crimă, nu trebuie dovedit că ea nu a comis-o, ci mai degrabă trebuie dovedit că ea a comis-o.

4. *Fals.* Copiii agitați și vânzarea înghețatei sunt cauzate de temperaturile foarte ridicate și de condițiile nefavorabile ale vremii.

5. *Fals.* Această informaţie nu ne spune de fapt nimic – sau, mai degrabă, nu putem spune ce ne transmite. Poate fi datorită faptului că la grădiniţă copiii învaţă mai multe lucruri, sau că ambii părinţi lucrează şi, astfel, peste câţiva ani, îşi vor permite să-şi trimită copilul la facultate. Deseori, puţină informaţie este considerată ca fiind mult prea multă.

SCOR: Acordă-ţi 5 puncte pentru fiecare răspuns corect. Numărul maxim de puncte: 25.

SCORUL TĂU: ☐

PARTEA a III-a: MULTIPLE VARIANTE DE RĂSPUNS

1. Răspunsul este d. Mai precis, ai avea 10.737.418,24. Deci, cine spunea că bănuţii nu au valoare?

2. Răspunsul corect este c. Dacă amesteci doar de vreo două ori, un magician care ştie ordinea originală a pachetului va putea găsi o carte pe care o scoţi şi o înlocuieşti. (De cele mai multe ori, ceea ce pare a fi magie, este de fapt un spectacol.)

3. Răspunsul corect este a. Şansele sunt aproape sigure.

4. Răspunsul corect este b. Cel puţin doi vor avea acelaşi semn zodiacal, de patru ori din zece.

5. Răspunsul corect este b. Prima dată economiseşti 40% şi îţi mai rămâne 60%. După aceea mai economiseşti 40%, din cei 60% rămaşi, plus 24%. 40%+24%=64%.

SCOR: Acordă-ţi cinci puncte pentru fiecare răspuns corect. Numărul maxim de puncte: 25.

SCORUL TĂU: ☐

Adună-ţi punctajul obţinut din toate trei părţile. În total sunt 100 de puncte.

- 75-100 puncte = eşti un gânditor critic excelent.
- 50-75 puncte = gândeşti destul de critic.
- 25-50 = gândirea ta critică ar trebui puţin ascuţită.
- 0-25 = încearcă din nou!

Află mai multe

- Dacă ai obţinut un punctaj mic la aceste întrebări, roagă profesorii şi părinţii să te ajute să devii un gânditor critic mai bun. Există multe cărţi şi exerciţii care te pot ajuta să-ţi dezvolţi abilităţile de gândire critică.

- Chiar dacă ai făcut bine sau nu, uită-te înapoi la întrebări şi gândeşte-te de ce ai răspuns în felul acesta. Ce anume te-a determinat să dai aceste răspunsuri? Una din abilităţile tale – precum înmulţirea sau algebra te-a ajutat să rezolvi una sau mai multe probleme?

- Dacă ţi-au plăcut aceste chestionare, trebuie să citeşti mai multe despre ele în capitolul „Citeşte mai multe despre aceste lucruri", de la pagina 132.

BCU "ASTRA" CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Cum stai cu memoria?

Cum ţii minte anumite lucruri? Ţi se înfiripă pur şi simplu în memorie fără a face niciun efort? Sau ai o modalitate specială – faci o legătură între anumite lucruri pentru a-ţi putea aduce mai târziu aminte de ele? (Le transformi în cântece, faci legătură cu ABC sau faci rime?) Un alt termen folosit pentru memorie este *mecanism mnemonic*. Exemple de mecanisme mnemonice sunt:

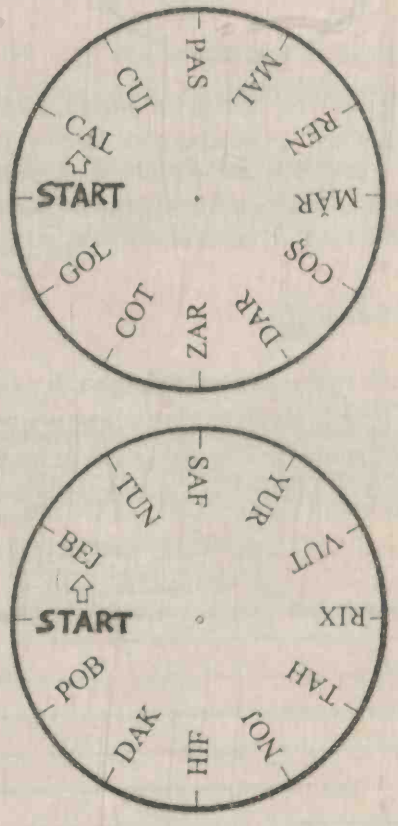
- „Orice băiat isteţ se descurcă bine" pentru O-B-I-D-B; propoziţia are sens, dar succesiunea literelor, nu.
- găsirea numerelor „speciale" dintr-o succesiune de numere pe care vrei să le reţii – precum ziua ta de naştere asociată cu numărul de telefon al prietenului.

Foloseşti mecanismele mnemonice? Ţi se pare că au vreun rost? Acest PSI îţi va spune cât de mult depinde memoria ta de acordarea lucrurilor un sens.

- Taie o mică parte din fiecare din cele două cercuri, astfel:

Pentru acest PSI ai nevoie de câteva materiale speciale:

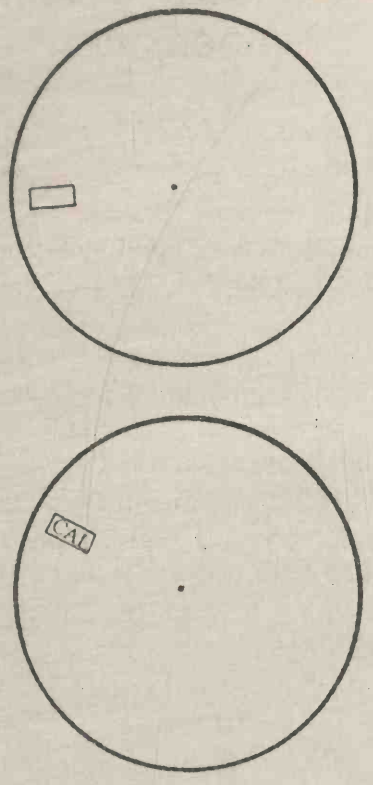
- foarfecă;
- o coală de hârtie groasă de 8 1/2"x 11"
- două cuie
- un cronometru



Vei face două cercuri pentru memorie. Unul va conţine doar cuvinte compuse din trei litere. Celălalt va conţine trei litere aşezate aleator.

- Taie cinci cercuri din hârtia groasă. Fiecare ar trebui să aibă un diametru de 4"
- Copiază cuvintele într-un cerc şi silabele în celălalt.

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY



■ Suprapune cercul cu partea tăiată peste cercul care conţine cuvintele şi prinde-le cu un cui. Cuiul trebuie aşezat exact în centrul cercurilor. Suprapune şi celălalt cerc, în care sunt înşiruite literele.

Acum eşti gata.

1. Aşază mica fereastră decupată exact pe cuvântul START. Roteşte cercul şi studiază cuvintele timp de un minut. După ce expiră timpul, scrie pe hârtie câte cuvinte ai reţinut!

2. Aşază mica fereastră decupată desupra cercului cu literele înşiruite ce nu au nici un sens, tot pe START. Roteşte cercul şi studiază literele timp de un minut. După expirarea timpului, scrie pe hârtie câte grupuri de litere ai reţinut!

Care este stilul tău?

Pe care le-ai reţinut mai bine: cuvintele sau grupurile de litere aşezate aleator? Majoritatea oamenilor reţin mai uşor cuvintele.

Ţi-ai făcut un sistem pentru a putea reţine mai bine grupurile de litere ce nu aveau niciun sens? Majoritatea oamenilor consideră că sunt mai uşor de reţinut cuvintele care, pentru ei, au un anumit sens.

Dacă ai reţinut uşor literele ce nu aveau niciun sens, nu eşti ca majoritatea. Ai un sistem de memorie mult mai flexibil decât majoritatea oamenilor.

„Cred că unul din cele mai ciudate lucruri în viaţă este ceea ce ne amintim."

– Agatha Christie, scriitoare de romane poliţiste

BCU IAŞI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Află mai multe

■ Te poţi gândi la scheme mnemotehnice în afară de cele din testul de mai sus? Poate reuşeşti să faci un joc de cărţi folosind scheme mnemotehnice cunoscute. Scrie jumătate din schema mnemonică respectivă pe o carte, iar cealaltă jumătate, pe altă carte. Realizează cât de multe seturi de cărţi poţi! Jocul tău poate fi unul de potrivire a cuvintelor.

■ Foloseşte ce ai învăţat despre sistemele de memorare pentru a învăţa la următorul test. Aranjează informaţiile pe care trebuie să le ştii într-un anume fel, care are sens pentru tine. (Spre exemplu, unele persoane folosesc diferite tipuri de cerneală pentru a scrie anumite informaţii.) Atunci când vei da testul, ar trebui să-ţi fie mai uşor să-ţi aminteşti ceea ce trebuia să înveţi.

■ Ai probleme atunci când vine vorba de memorarea unor lucruri, precum nume sau numere de telefon? Fă-ţi un sistem propriu care te poate ajuta să le reţii. Întreabă şi alte persoane care ţi-ar putea da idei!

■ Mai multe sisteme mnemonice

■ Cuvântul „FAŢĂ“, pentru spaţiile de la cheia de sol din portativul muzical.

■ Scrisul, sub forma unui inel pe deget, a cuvintelor: „nu uita“.

■ O rimă pentru a-ţi aduce aminte câte zile are fiecare lună din an, cum ar fi, „Septembrie are 30 de zile.“

■ „Primăvara înainte, toamna înapoi“, pentru schimbarea duratei zilelor.

■ Nume de persoane din iniţialele culorilor spectrului solar (roşu, oranj, galben, verde, albastru, indigo, violet).

■ „E este înainte de I, dar ambele după C“ pentru a reţine ordinea literelor.

■ „În anul o mie patru sute nouăzeci şi doi, Columb a descoperit ţărmuri noi“ pentru a reţine anul istoric.

■

„Am reţinut acest lucru... l-am depozitat într-un colţ al minţii mele, la fel cum o veveriţă îşi depozitează o nucă.“

– Sylvia Plath, poetă

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

STILURILE TALE DE ÎNVĂȚARE

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Ești un bun observator?

Observi anumite lucruri, mai ales pe cele mici pe care majoritatea oamenilor le ignoră? Cu toţii observăm lucrurile neobişnuite. Dacă o farfurie zburătoare ar ateriza în grădina ta, nu ai avea cum să nu o observi. Dar ce părere ai despre lucrurile care au intrat în rutină sau sunt banale? Este foarte uşor să scăpăm din vedere lucrurile pe care le vedem zilnic – testul următor va arăta acest lucru.

Răspunde la aceste întrebări despre lucrurile care ţie îţi sunt foarte familiare. Trebuie să-ţi aduci aminte – nu trişa!

1. Ce culoare au ochii celui mai bun prieten?_____
2. În ce direcţie se învârte platanul, acele ceasornicului sau care este sensul opus direcţiei acelor ceasornicului?_____
3. Ce culoare este canapeaua din sufrageria celui mai bun prieten al tău? _____
4. Ce număr de înmatriculare are maşina familiei tale?_____
5. Câţi copaci ai în grădină?_____
6. Profesorul tău poartă o verighetă? _____
7. Cu ce marcă de pixuri scrii de obicei? _____
8. În ce direcţie îţi este îndreptată privirea în cele mai recente poze de la şcoală – în dreapta, în stânga sau în faţă?_____
9. Câte rafturi sunt în frigiderul tău? _____
10. Câte tablouri sunt atârnate pe pereţii din sufragerie? _____
11. Ce editură publică manualul tău de matematică? _____
12. Ce model ai pe talpa adidaşilor?
13. Ce marcă de lapte cumpără de obicei familia ta?_____
14. Ce scrie pe eticheta din interiorul jachetei pe care o porţi în mod obişnuit?_____
15. La cada ta, butonul de apă caldă este în partea dreaptă sau stângă? _____

„Tot secretul studiului naturii constă în a învăţa cum să ne folosim ochii."
– George Sand (pseudonimul lui Amandine Aurore Lucie, Barone Dudevant), scriitoare

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Care este stilul tău?

Verifică-ţi răspunsurile, după aceea adună-le pe cele la care ai răspuns corect!

- 10-15 răspunsuri corecte = NIMIC nu trece de tine – eşti un foarte bun observator
- 5-10 răspunsuri corecte = de-abia observi anumite lucruri
- mai puţin de 5 răspunsuri corecte = ai nevoie de antrenament!

„Suntem doar ceea ce vedem."
– *Henry David Thoreau, scriitor*

Află mai multe

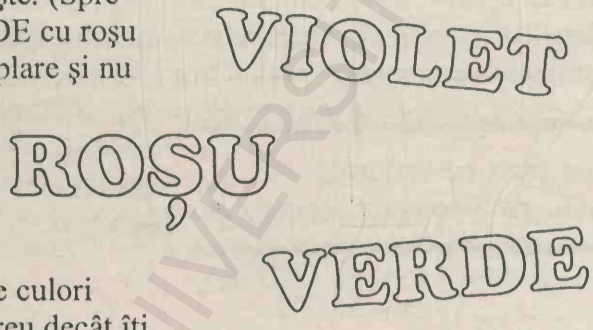
- Compune mai multe întrebări de acest gen şi dă-le prietenilor sau membrilor familiei. Gândeşte-te la lucruri pe care ei le văd zilnic, dar nu le acordă importanţă!
- Alege ceva despre oameni sau locuri pe care le vezi de obicei, dar nu le bagi în seamă. (Spre exemplu: culoarea ochilor oamenilor, dacă poartă sau nu verighetă sau alte inele, câte etaje sunt într-o clădire, numărul ferestrelor dintr-o cameră.) Încearcă să observi un detaliu la următoarele 10 persoane sau locuri pe care le vezi!

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Folosești atenția selectivă?

Ce faci atunci când vorbeşti la telefon cu cel mai bun prieten iar sora ta mai mică te bate la cap? Nu o bagi în seamă. De fapt, tu foloseşti atenţia selectivă. Eşti atent la ceea ce spune prietenul tău şi blochezi informaţiile pe care le trimite sora ta. Atenţia selectivă înseamnă concentrarea asupra informaţiei relevante şi ignorarea informaţiei irelevante. Folosirea atenţiei selective nu este întotdeauna un lucru uşor. Află cât de abil eşti să faci acest lucru. Pentru acest test, ai nevoie de şapte sau opt creioane colorate.

1. Colorează fiecare cuvânt cu altă culoare, nu cu cea pe care o defineşte. (Spre exemplu, colorează cuvântul VERDE cu roşu sau violet.) Alege culorile la întâmplare şi nu te gândi prea mult la ele!



2. Uită-te la cuvinte şi spune ce culori vezi! Nu citi cuvintele! Este mai greu decât îţi închipui.

BCU IAȘI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Care este stilul tău?

Ai reușit să spui cuvintele cu ușurință, fără să te încurci? În acest exemplu, culorile reprezintă informații relevante; cuvintele reprezintă informația irelevantă.

Acest test îți arată cât de mult ți-a schimbat viața cititul. Nu vezi lucrurile la fel cum le vedeai odată. Arată acest exercițiu unul copil care cunoaște culorile, dar nu știe să citească. El nu va avea probleme în recunoașterea cuvintelor.

Află mai multe

■ Uită-te la emisiunea ta preferată! Fii atent la decor, la amplasare, la muzică și la ceea ce fac personajele! Ignoră ceea ce spun ele! Observi lucruri pe care în mod normal le-ai fi ignorat? Percepi în alt mod ceea ce se întâmplă acolo decât atunci când te concentrezi asupra cuvintelor?

■ Folosește atenția selectivă atunci când îți faci temele! Nu te lăsa distrat! Este greu? Poți elimina niște elemente perturbatoare (televizorul, radioul, vântul care vine de la geam) pentru a-ți ușura munca?

■ Alege un cuvânt („intrinsec", spre exemplu) sau un lucru (precum un camion albastru) și gândește-te la el! Există șanse să începi să auzi/să vezi cuvântul/lucrul respectiv oriunde te-ai duce.(Poate ai observat aceasta în trecut, când ai învățat un cuvânt nou sau o nouă idee. Poate că atunci te-ai gândit că este misterios sau magic, dar este vorba doar de atenția selectivă.)

■ Schimbă-ți atenția selectivă în atenție „colectivă". Aranjează o întâlnire cu un prieten pentru a vă împărți colecțiile. Fiecare ar trebui să vină cu o colecție pe care celălalt nu o are, dar îi stârnește interesul. (Spre exemplu, tu colecționezi cartonașe de baseball, iar prietenul tău colecționează timbre.) Uită-te cu atenție la colecția amicului tău, în timp ce el se uită la a ta. Vorbiți despre ce anume vede fiecare în colecția celuilalt. Ce îți spune acest lucru despre atenția selectivă? (Pont: Toate monedele par la fel pentru o persoană oarecare, dar nu și pentru un colecționar.)

■ Ție ți se pare că dormitorul tău pare curat, dar pentru părinții tăi el este mizerabil. Ce are de a face acest lucru cu atenția selectivă?

■

Atenția selectivă și supraviețuirea

Atenția selectivă poate fi un mecanism de supraviețuire. Spre exemplu, pentru noi, gheața este gheață și e tot ce avem nevoie să știm. Dar pentru inuiți, gheața joacă un rol important în viața lor. Cunoașterea mai multor tipuri de gheață și posibilitatea de a le descrie cu acuratețe sunt esențiale pentru a supraviețui. De aceea, noi avem doar un singur termen pentru gheață, iar inuiții au în jur de 170. Iată câteva exemple:

■ *salogok* înseamnă „gheață neagră recentă" – moale, proaspătă, care nu reflectă lumina. (Aceasta este gheața de care părinții tăi se plâng atunci când conduc iarna.)

■ *migalik* este „gheața ca o plăcintă" – rotundă, constituită din bucăți plate de gheață proaspătă, formate atunci când bucățile de gheață se rotesc și se ciocnesc unele de altele.

■ *eyechektakok* este crăpătura din gheață care se deschide și se închide mereu.

Există momente când observarea diferenţelor este vitală pentru supravieţuirea noastră. Iată câteva exemple! Mai poţi adăuga câteva la această listă?

Subiect	Soi bun	Soi rău
Stejar	Copacul stejar	Stejarul otrăvitor
Iederă	Iederă cățărătoare	Iedera otrăvitoare
Păianjen	Păianjenul cu picioare lungi	Văduva neagră
Şarpe	Şarpele de grădină	Şarpele cu clopoţei
Ciuperci	Comestibile	Otrăvitoare
Fructe de pădure	Afine	Ilice

„Eşti o vrăjitoare bună sau una rea?“
– *Glinda către Dorothy în film,*
Vrăjitorul din Oz

BCU IAŞI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Care este stilul tău de învățare?

Când înveți, depinzi de simțurile tale prin intermediul cărora se aduc informații la creier. Majoritatea oamenilor tind să-și folosească unul din simțuri mai mult decât celelalte. Unii oameni învață mai bine ascultând. Aceștia posedă în mai mare măsură memorie auditivă. Alți oameni învață mai bine citind sau văzând poze. Ei au o memorie vizuală. Alții învață cel mai bine atingând sau făcând diverse lucruri, deci, având un stil bazat pe chinestezie. Oamenii de știință și psihologii nu înțeleg de ce indivizii își folosesc un simț mai mult decât celelalte. Probabil datorită faptului că acest simț pe care-l folosesc funcționează mai bine pentru ei. Cunoscându-ți metodele proprii de învățare, vei reuși să înveți mai bine. Aceasta poate explica de ce unele lucruri nu au niciun sens pentru tine.

Pentru aceste întrebări, alege primul răspuns care îți trece prin minte. Nu te gândi prea mult la fiecare întrebare.

1. În ce fel poți învăța mai bine cum funcționează un calculator?
   a. uitându-te la un documentar despre el;
   b. ascultând pe cineva care îți explică;
   c. dezmembrând un calculator și observând singur cum funcționează.

2. Ce anume ți-ar plăcea să citești pentru a te relaxa?
   a. un ghid de călătorie cu o mulțime de poze;
   b. o carte misterioasă care conține multe dialoguri;
   c. o carte în care trebuie să răspunzi la întrebări și să faci puzzle-uri.

3. Ce faci atunci când nu ești sigur de cum se spune un cuvânt pe litere?
   a. îl scrii pentru a observa dacă l-ai scris corect;
   b. îl rostești cu voce tare;
   c. îl scrii pentru că așa te concentrezi mai bine.

4. Dacă te duci la o petrecere, ce este cel mai probabil să-ți amintești cel mai bine a doua zi?
   a. figurile oamenilor prezenți, dar nu și numele;
   b. numele, dar nu și figurile;
   c. lucrurile pe care le-ai făcut și le-ai spus când ai fost acolo.

5. Cum ai prefera mai degrabă să studiezi pentru un test?
   a. să citești notițele, titlurile din carte, să te uiți la diagrame și la imagini;
   b. să rogi pe cineva să-ți pună întrebări sau să repeți încet;
   c. să scrii ideile pe niște cartonașe și să faci tabelele și diagramele.

6. Atunci când vezi cuvântul „câine", ce faci prima dată?
   a. te gândești la o imagine cu un câine sau chiar la un anumit câine;
   b. repeți ușor cuvântul „câine";
   c. simți că te afli lângă un câine (că îl mângâi, că alergi cu el etc.).

7. Ce îți distrage cel mai mult atenția atunci când încerci să te concentrezi?
   a. imaginile;
   b. zgomotele;
   c. alte senzații, precum foamea, încălțările care te strâng sau grijile.

BCU "ȘTEFAN CEL MARE" SUCEAVA

8. Cum preferi să rezolvi o problemă?
   a. îţi faci o listă, stabileşti paşii ce trebuie făcuţi şi îi elimini pe măsură ce i-ai parcurs;
   b. dai câteva telefoane şi vorbeşti cu prieteni sau cu experţi;
   c. îţi faci o schemă a problemei sau îţi stabileşti mental anumiţi paşi, pe care îi parcurgi treptat.
9. Ce faci de cele mai multe ori atunci când stai la coadă pentru a intra la film?
   a. te uiţi la reclamele cu alte filme;
   b. vorbeşti cu persoana de lângă tine;
   c. dai din picior sau te plimbi prin jur.
10. Tocmai ai intrat într-un muzeu de ştiinţe. Ce vei face prima dată?
    a. te uiţi prin jur pentru a găsi o hartă cu diferite exponate;
    b. vorbeşti cu ghidul muzeului şi te interesezi de exponate;
    c. te duci la primul exponat care arată interesant şi citeşti mai târziu explicaţiile.
11. Când eşti nervos, ce preferi să faci?
    a. să-ţi încruntţi privirea;
    b. să ţipi şi să explodezi;
    c. sari şi trânteşti uşi.
12. Când eşti fericit, ce faci de obicei?
    a. rânjeşti;
    b. urli de fericire;
    c. sari în sus de bucurie.
13. Ce preferi să faci?
    a. să studiezi arta;
    b. să studiezi muzica;
    c. să faci exerciţii.
14. Ce faci atunci când asculţi muzică?
    a. visezi cu ochii deschişi (vezi imagini sugerate de muzică);
    b. fredonezi şi tu;
    c. te mişti pe ritmul muzicii, dai din picior etc.
15. Cum preferi să relatezi o poveste?
    a. o scrii;
    b. o spui în gura mare;
    c. o joci.
16. În ce tip de restaurant preferi să nu te duci?
    a. în unul în care luminile sunt prea puternice;
    b. în unul în care muzica este prea tare;
    c. în unul în care scaunele nu sunt confortabile.

Care este stilul tău?

Adună-ţi răspunsurile:

a ☐ b ☐ c ☐

■ Dacă ai acumulat mai multe răspunsuri de a, înseamnă că ai un stil de învăţare vizual. Înveţi mai bine dacă vezi lucrurile.

■ Dacă ai acumulat mai multe răspunsuri de b, înseamnă că stilul tău de învăţare este unul bazat pe auz. Înveţi auzind şi ascultând.

■ Dacă ai acumulat mai multe răspunsuri de c, înseamnă că ai un stil de învăţare bazat pe chinestezie. Înveţi atingând şi făcând anumite lucruri.

■ Dacă ai dat acelaşi număr de răspunsuri pentru două litere, înseamnă că nu depinzi doar de un singur stil de învăţare.

Nu este un lucru neobişnuit să foloseşti stiluri diferite de învăţare pentru diferite sarcini. Spre exemplu, îţi poţi repeta lecţiile de germană cu voce tare pentru a te pregăti pentru un test, dar poate pentru un examen oral la matematică preferi să studiezi manualul. Şi poate că vrei să repeţi anumite experimente pe care le-ai făcut la ore, pentru a te pregăti la testul de chimie.

În aceste cazuri, foloseşti sistemul de învăţare auditiv pentru a învăţa o limbă străină. Îl foloseşti pe cel vizual pentru a învăţa la matematică, iar pe cel chinestezic pentru a învăţa la chimie. Fiecare te ajută să reţii informaţiile de care ai nevoie.

BIBLIOTECA CENTRALĂ UNIVERSITARĂ

„Cu cât ştii mai multă matematică, cu atât vei avea mai mult succes. Este o metodă foarte bună de a-ţi antrena mintea."

– *Joyce O'Halloran, Ph. D., profesor de matematică*

Află mai multe

- Data viitoare când vei studia pentru un examen oral sau un test, pune în practică ceea ce ai învăţat aici. Dacă stilul tău de învăţare este cel auditiv, citeşte cu voce tare informaţia pe care e nevoie să o cunoşti. Dacă este cel chinestezic, atunci fă-ţi o schiţă sau ceva practic, care te va ajuta să reţii mai bine. Dacă este vizual, citeşte un text şi studiază imaginile.

- Dacă trebuie să faci un proiect pentru şcoală, apelează la stilul care ţi se potriveşte cel mai bine.

„Cei care ştiu cum să înveţe, ştiu deja prea multe."

– *Henry Brooks Adams, istoric*

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Înveți singur sau îți place lucrul în echipă?

Unii oameni preferă să-şi rezolve singuri problemele. Alţii lucrează mai bine în grupuri. Tu ce gen eşti: căruia îi place să lucreze singur sau în echipă?

Pentru a face acest test, ai nevoie de încă două sau trei persoane şi un cronometru.

1. Testul pentru cel care învaţă singur

Alege unul din cuvintele conţinute în lista de mai jos! Fixează cronometrul pentru cinci minute! Porneşte-l! După aceea scrie câte cuvinte poţi, folosind literele din cuvântul ales. Regulile: acestea trebuie să fie nişte cuvinte reale, care să conţină două litere sau mai multe. Foloseşte doar literele din cuvântul ales. Dacă în cuvântul ales există doar un singur „n", atunci în cuvântul format de tine trebuie să foloseşti doar un „n". Dar poţi folosi litera „n" în mai multe cuvinte. Atunci când cele cinci minute s-au scurs trebuie să te opreşti din scris.

CONŢINUT LĂUNTRIC PERFECŢIUNE

ÎNDRUMĂTOR SANITAR TELEFOANE

PALINDROM DICŢIONAR

2. Testul pentru cel care învaţă în echipă

Formează un grup de două sau mai multe persoane! Alege un cuvânt din lista de mai sus, pe care nimeni nu l-a folosit în testul precedent! Acum lucraţi împreună pentru a forma cuvinte din literele respective! Desemnaţi o persoană pentru a le scrie! Din nou, aveţi la dispoziţie doar cinci minute.

BCU IASI UNIVERSITY LIBRARY

Care este stilul tău?

Câte cuvinte ai compus singur în acest test?

Câte cuvinte a compus echipa ta în testul de LUCRU ÎN ECHIPĂ ?

Cine a găsit mai multe cuvinte – tu sau echipa ta?

Dacă rezultatele ţi se par neobişnuite, poate vrei să mai repeţi acest test, folosind alte cuvinte.

Există şanse ca echipa ta să iasă pe primul loc. Dar ce părere ai despre realizările personale? Ai găsit mai multe cuvinte atunci când ai lucrat singur sau faptul că lucrezi în echipă te-a ambiţionat să găseşti mai multe cuvinte?

Cum te-ai simţit când ai lucrat singur? Poate te-ai simţit sigur pe tine şi ai avut o mulţime de idei. Poate te-ai simţit nesigur pe modul în care ai lucrat?

Cum te-ai simţit când ai lucrat în grup? Poate că acesta ţi-a oferit multe idei. Sau poate te-a distras şi te-a frustrat.

Dacă te-ai simţit mai bine atunci când ai fost singur, înseamnă că îţi place să lucrezi singur, atunci când vine vorba de a rezolva o problemă. Dar asta nu înseamnă că în cea mai mare parte a timpului eşti un singuratic.

Dacă ai avut mai multe idei şi te-ai simţit mai fericit atunci când ai lucrat alături de alte persoane, înseamnă că îţi place lucrul în echipă când trebuie rezolvată o problemă. Dar asta nu înseamnă că nu-ţi place să lucrezi singur câteodată.

Află mai multe

- Data viitoare, când va trebui să faci un proiect în grup la şcoală, gândeşte-te la acest test! Dacă îţi place lucrul în echipă, atunci este minunat. Îţi va face mare plăcere să lucrezi la proiect şi probabil vei face tot ce poţi. Dacă preferi să lucrezi singur, gândeşte-te cum vei putea contribui la proiect, dar în acelaşi timp cum vei putea face anumite lucruri şi singur. Încearcă să lucrezi cât de bine poţi în grup.

- În ce fel de meserii oamenii lucrează singuri? Ce meserii solicită lucrul cu alţii? Care este stilul tău de rezolvare a problemelor? Poţi vedea o legătură între ele?

- Dacă ţi-a plăcut acest test, s-ar putea să-ţi placă să joci Boggle, un joc de găsire a cuvintelor, pentru două sau mai multe persoane. (Bineînţeles, poţi exersa jucând singur – dar este mai distractiv când este jucat pe echipe.)

BCU CENTRALA UNIVERSITARA

Eşti superstiţios?

Înveţi lucrurile pentru că aşa îţi propui sau din întâmplare? Unele exemple de învăţare dinadins sunt: pentru un test de ortografie, când rezolvi probleme la matematică sau când desenezi o hartă a Europei, punctând capitalele. Un exemplu de dobândire a cunoştinţelor în mod întâmplător este atunci când decizi că tricoul tău roşu îţi poartă noroc pentru că l-ai purtat o dată şi ai avut o zi minunată.

Bineînţeles, tu eşti conştient de faptul că nu tricoul a făcut ca ziua ta să fie una bună. Dar din punct de vedere emoţional poate părea că acesta poartă noroc. Pe baza acestor impresii, poţi purta acest tricou oricând vrei să ai o zi bună.

Faptul că tu crezi în noroc sau ghinion se numeşte superstiţie. Acest test te ajută să descoperi cât de superstiţios eşti. Mult noroc!

Pune-ţi aceste 12 întrebări. Pentru fiecare, bifează cu da sau nu.

1. Când mergi pe stradă, ocoleşti scările în loc de a trece pe sub ele?

Da ☐ Nu ☐

2. Îţi reamenajezi camera, îţi schimbi coafura sau faci alte lucruri pentru a-ţi schimba norocul?

Da ☐ Nu ☐

3. Ai un talisman, precum un picior de iepure, o monedă sau o piatră specială?

Da ☐ Nu ☐

4. Tresari când vezi că o pisică neagră îţi taie calea?

Da ☐ Nu ☐

5. Eşti puţin mai precaut în zilele de vineri, 13?

Da ☐ Nu ☐

6. Simţi că susţinând o echipă sportivă, îi vei ajuta să câştige?

Da ☐ Nu ☐

7. Eviţi să calci pe crăpăturile de pe trotuar?

Da ☐ Nu ☐

8. Dacă ai sparge o oglindă, primul tău gând ar fi: „O, nu! O să am şapte ani de ghinion!"

Da ☐ Nu ☐

9. Ai un număr norocos?

Da ☐ Nu ☐

10. Ai o culoare norocoasă?

Da ☐ Nu ☐

11. Îţi citeşti în mod regulat horoscopul în ziar sau în reviste?

Da ☐ Nu ☐

12. Simţi câteodată că este mai bine să faci unele lucruri într-o anumită ordine – spre exemplu, dacă încalţi înainte piciorul stâng, sau te speli pe dinţi înainte de a-ţi pieptăna părul?

Da ☐ Nu ☐

BUCHAREST CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Care este stilul tău?

Adună-ţi toate răspunsurile de a şi de b.

a [ ] b [ ]

- 10-12 răspunsuri de „nu" înseamnă că nu eşti superstiţios deloc
- 8-9 răspunsuri de „nu" înseamnă că nu eşti foarte superstiţios
- 5-7 răspunsuri de „nu" înseamnă că eşti absolut normal, din punct de vedere al superstiţiilor
- 3-4 răspunsuri de „nu" înseamnă că eşti destul de superstiţios
- 0-2 răspunsuri de „nu" înseamnă că eşti foarte superstiţios

„Doar câteva persoane se află din simplu noroc în locul potrivit şi în momentul potrivit, dar majoritatea câştigă construindu-şi singuri locul potrivit şi petrec o groază de timp acolo."

– *Marilyn vos Savant, ziarist american (înscris în* Cartea Recordurilor, pentru *Cel mai mare IQ*)

Află mai multe

- Află despre superstiţiile din alte culturi şi ţări! Ţi se par mai ciudate decât cele ştiute de tine? Spre exemplu: În Japonia, există o superstiţie în legătură cu cifra patru – este bine să fie evitată pronunţarea ei deoarece înseamnă moarte. Grecii evită să spună „cinci", dar musulmanii cred că o palmă cu degetele răsfirate alungă diavolul. În Italia, înseamnnă ghinion dacă oferi cuiva sare. Şi aşa mai departe... Dacă eşti fascinat de superstiţii, probabil vei considera cartea *A Dictionary of Superstitions*, de Iona Opie (Oxford University Press, 1992), bună de citit.
- Data viitoare când te uiţi la un meci de baseball, observă obiceiurile jucătorilor. Multe din acestea reflectă superstiţiile pe care le-au învăţat atunci când au înscris puncte – un alt exemplu pentru învăţarea întâmplătoare.
- Dacă ai o superstiţie personală şi unică (cel puţin din câte ştii tu), încearcă să vezi cum a început totul. Întreabă membrii familiei tale şi prietenii despre superstiţii. Poate vrei să mai notezi în carneţelul tău câteva exemple neobişnuite.
- Dă o petrecere la care fiecare să vină îmbrăcat pornind de la o superstiţie. Inventează jocuri care să meargă cu această temă. Spre exemplu, aşază pe podea nişte panglici, care să reprezinte „spărturile" de pe trotuar, stinge luminile şi spune-le să se oprească – atunci când luminile se aprind dacă eşti pe o crăpătură înseamnă că eşti eliminat! (O zi „norocoasă" pentru a programa petrecerea ar fi vineri, 13.)

BCU IAŞI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Sursele superstițiilor

Inventează explicații logice și amuzante despre cum au început să apară unele superstiții tradiționale. Spre exemplu: „Odată, cineva a văzut cum mulți oameni treceau pe sub o scară, iar capetele lor erau vopsite. De aici vine superstiția că înseamnă ghinion dacă treci pe sub o scară".

Iată mai multe superstiții de explicat:

- Este ghinion dacă deschizi umbrela în casă.
- Înseamnă noroc dacă o pisică albă îți taie calea, iar ghinion dacă una neagră îți taie calea.
- Este bine să porți la tine un picior de iepure (doar dacă nu ești tu iepurele!!!).
- Poartă noroc să ai o potcoavă deasupra ușii (dar fii atent să fie prinsă bine, căci altfel se poate transforma în ghinion!!!).
- Este bine dacă găsești un trifoi cu patru foi.
- Șapte este un număr norocos.
- 13 este un număr cu ghinion.
- Vineri, 13, este o zi ghinionistă.
- Dacă spargi o oglindă, înseamnă că ai șapte ani de ghinion.
- Dacă verși sare, trebuie să arunci puțină peste umărul stâng, căci altfel vei avea ghinion.
- La ce alte superstiții te poți gândi și pe care le poți explica?

Ce trebuie să faci atunci când superstițiile nu mai sunt amuzante

Câteodată, învățarea întâmplătoare poate cauza probleme. Spre exemplu, o fată doarme în timp ce fulgerul lovește un pom din apropiere. Zgomotul o trezește brusc, iar acum îi este frică să intre noaptea în cameră.

Câteodată oamenii sunt prinși în niște ritualuri – anumite moduri de a face un lucru. Ei încep să creadă că acele ritualuri pot determina ca un lucru bun să aibă loc, sau pot opri să se întâmple ceva rău. Spre exemplu, un băiat crede că trebuie să meargă cu spatele la ora de matematică, înainte de a da un test. Se simte ciudat atunci când face acest lucru, prietenii râd de el, iar profesorul i-a cerut să nu mai meargă astfel, dar el continuă, oricum. Băiatul crede că mersul cu spatele îl ajută la testul de matematică. Crede că dacă se oprește, îl va pica.

Dacă te simți înlănțuit de temeri și ritualuri, vorbește cu un adult în care ai încredere. Nu lăsa superstițiile să preia controlul asupra vieții tale!

BCU CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

STILURI SPECIALE

NOTĂ: Această parte din *Psihologia pentru copii* se concentrează asupra abilităţilor unice şi neobişnuite. Unii oameni cred că aceste abilităţi sunt reale. Alţii nu sunt la fel de siguri. Există unii care le consideră nişte prostii.

Tot ceea ce ştim despre aceste abilităţi este faptul că sunt interesante. O persoană inteligentă investighează totul cu mintea deschisă. Deseori, lucruri care, la prima vedere, par mistice şi magice pot fi explicate logic. Spre exemplu, prima dată când oamenii au început să înveţe să scrie şi să citească, aceste activităţi păreau mistice şi magice oamenilor care nu le puteau face.

Într-o zi, putem ajunge să avem aceeaşi părere despre percepţiile extrasenzoriale – dacă explorăm posibilităţile.

Chiar dacă aceste abilităţi unice şi neobişnuite sunt reale, ele nu sunt comune. S-ar putea să nu ai niciuna. Dacă ţi se pare că totuşi ai una (sau mai multe), s-ar putea să-ţi doreşti să afli mai multe despre ele. Vorbeşte cu părinţii sau profesorii tăi, sau roagă un bibliotecar, să te ajute să găseşti cărţi şi articole! Între timp, distrează-te cu acest test! Şi fii receptiv!

BCU CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

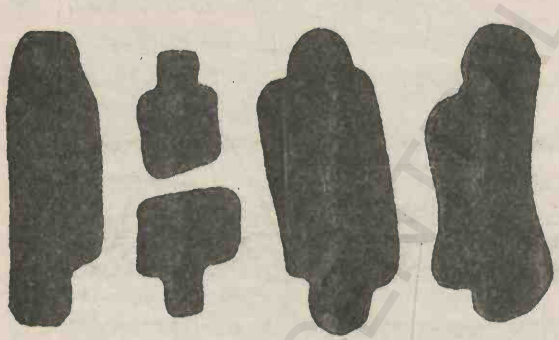
Ai memorie vizuală?

Oamenii care au memorie vizuală se pot uita la o imagine şi o pot vizualiza mai târziu, până la ultimul detaliu. Spre exemplu, o persoană cu o memorie vizuală îţi poate spune ultimul cuvânt de la pagina 358, dintr-o carte de 700 de pagini, pe care tocmai a citit-o, fără să se uite înapoi pentru a se inspira. Unii indivizi care au această capacitate pot reţine întreaga agendă telefonică, pot reproduce picturi şi alte lucruri uimitoare.

Timp de mai mulţi ani, psihologii s-au întrebat dacă există memorie vizuală. Acum, majoritatea psihologilor cred acest lucru. Dar încă este destul de dificil de măsurat şi de testat. Şi nu este deloc uşor de explicat care este diferenţa între memoria vizuală, o memorie foarte bună şi capacitatea de a vedea imagini consecutive.

PARTEA I: Uită-te la această imagine, la lumină puternică, timp de 30 de secunde! (Găseşte un punct aproape de centru şi concentrează-te asupra lui!) După aceea, uită-te fix la spaţiul gol, ce se află dedesubtul imaginii. Ţi se pare că vezi nişte litere?

Acest fenomen se numeşte *imagine consecutivă.*



PARTEA a II-a: Acordă-ţi 45 de secunde pentru a memora această afirmaţie a lui Albert Einstein.

> „Nu te mândri cu puţinii oameni măreţi care, de-a lungul secolelor, s-au născut pe pământul tău, prin niciun merit al tău. Gândeşte-te, mai degrabă, la cum i-ai tratat la vremea respectivă şi cum le-ai urmat învăţăturile!"

Acum, scrie pe o foaie de hârtie separată, exact cum ai memorat.

PARTEA a III-a: Gândeşte-te la ceva ce ai memorat cu mult timp în urmă şi pe care îl ştii foarte bine. Poate fi o rugăciune scurtă, un crez, o promisiune (precum Angajamentul de loialitate al Statelor Unite ale Americii), un jurământ (precum Jurământul cercetaşilor), sau ceva similar. Scrie-l invers! Scrie şi semnele de punctuaţie!

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Care este stilul tău?

- Partea I ţi-a testat capacitatea de a vedea imaginile consecutive. Când ţi-ai mutat privirea de pe imagine pe partea albă, trebuia să fi observat literele HI, scrise cu litere mari negre.

- Partea a II-a ţi-a testat puterea memoriei. Dacă ai o memorie superioară, poate că ţi-ai amintit şi ai scris întregul citat. Dar ai reţinut şi ai scris şi greşelile? (Care greşeli? Uită-te din nou la citat!)

- Partea a III-a ţi-a testat memoria vizuală. Dacă ai într-adevăr o memorie vizuală, ai putut scrie invers ce anume ţi-ai amintit, fără niciun fel de probleme. Dacă nu ai o memorie vizuală, probabil ţi-a luat foarte mult timp.

Majoritatea oamenilor se descurcă bine la testul imaginilor consecutive, aşa-şi-aşa la testul de memorie superioară şi nu prea bine la testul de memorie vizuală. Se întâmplă astfel deoarece memoria vizuală este foarte rară şi pare a fi mai des întâlnită în rândul copiilor decât al adulţilor.

Află mai multe

- Dacă tu consideri că ai o memorie vizuală bună, vorbeşte cu părinţii, cu un profesor sau un consilier al şcolii. Există teste pe care le poţi face pentru a afla mai multe despre această abilitate specială.

- Poate nu ai o memorie vizuală, dar eşti interesat de această calitate neobişnuită. Caută la biblioteca ta cărţi despre memoria vizuală. Poate ţi-o poţi „dezvolta".

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Ai PES?

PES înseamnă percepţie extrasenzorială. Înseamnă a cunoaşte sau a învăţa despre un lucru, fără folosirea celor cinci simţuri (vedere, auz, atingere, gust, miros). Spre exemplu, cineva care are PES poate ştii că telefonul este pe cale de a suna, înainte de a se întâmpla lucrul acesta. Poate ştii ce anume gândeşte altă persoană. PES este numită deseori „bănuială" sau „intuiţie".

J.B. Rhine, directorul fondator al Laboratorului de Parapsihologie de la Universitatea Duke, a făcut experimente vizând PES, în anul 1930. A folosit nişte cartonaşe speciale, numite cartonaşe Zener. Studiile lui Rhine au demonstrat să PES există cu adevărat. Dar alte persoane au repetat experimentele lui Rhine şi nu au găsit nicio probă de PES.

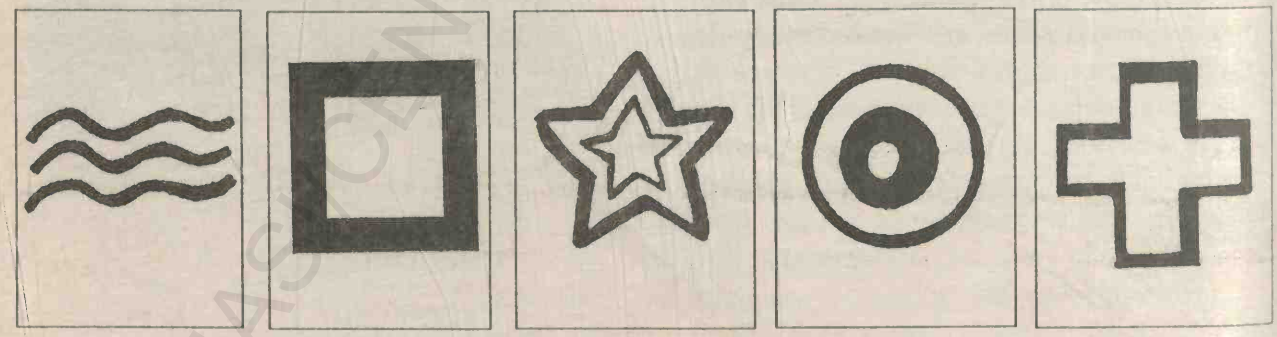
Este PES-ul un cadou special sau este una din capacităţile creierului pe care fiecare o are, dar numai câteva persoane o folosesc? Nimeni nu ştie. Tu ai PES? Iată o modalitate de a afla.

PARTEA I: Fă-ţi singur un teanc de cartonaşe Zener! Vei avea nevoie de 25 cartonaşe albe şi ceva de scris. O carioca neagră este cea mai potrivită.

Vei avea nevoie de cineva care să te ajute cu acest experiment. Unul din voi va fi emiţătorul, iar celălalt va fi receptorul. Desenaţi fiecare din aceste simboluri pe cinci cartonaşe:

Emiţătorul şi receptorul stau de o parte şi de alta a mesei. Emiţătorul amestecă cartonaşele Zener, aşază pe masă teancul de cărţi cu faţa în jos şi trage prima carte. Emiţătorul se concentrează asupra cărţii respective, iar receptorul încearcă să facă o schiţă a simbolului la care se uită cel dintâi. Emiţătorul trage următoarea carte, până la ultima.

După aceea, se schimbă rolurile între cei doi participanţi.



BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

PARTEA a II-a: Ai nevoie de o revistă pentru acest experiment. Alege una ce conţine multe imagini! Ai nevoie de un partener care să te ajute. Unul din voi va fi expeditorul, iar celălalt va fi destinatarul. Fiecare să se aşeze de o parte şi de cealaltă a mesei. Pune un ecran sau o altă barieră între voi. (Cutia de la jocul de table poate fi o bună barieră.)

Expeditorul deschide revista şi se concentrează asupra imaginii, gândindu-se la culorile şi formele pe care le vede. Destinatarul se relaxează şi desenează ce îi trece prin minte, fără să încerce să descopere ce anume îi transmite expeditorul.

Încearcă acest lucru cu mai multe imagini. Schimbaţi-vă rolurile!

Care este stilul tău?

■ **PARTEA I:** Dacă receptorul a desenat câteva din imaginile pe care le trasmitea emiţătorul, înseamnă că PES a funcţionat.

■ **PARTEA a II-a:** Dacă desenele receptorului seamănă cu cele pe care emiţătorul le-a transmis, atunci înseamnă că amândoi puteţi folosi PES.

Dacă faci acest experiment de mai multe ori, ar trebui să-ţi dai seama de cum funcţionează puterea PES. Totuşi, reţine! PES este foarte rar – asta dacă există cu adevărat.

Află mai multe

■ După ce ai făcut aceste experimente, poate vei crede că ai PES. Citeşte mai multe despre această abilitate neobişnuită! Roagă bibliotecarul să te îndrume către nişte cărţi şi articole cu acest subiect! Probabil vei găsi câteva – unii spun că PES există, iar alţii spun că nu.

■ Dacă îţi place să citeşti despre PES, şi îţi place fantezia şi literatura ştiinţifico-fantastică, citeşte romanele Darkover, ale lui Marion Zimmer Bradley.

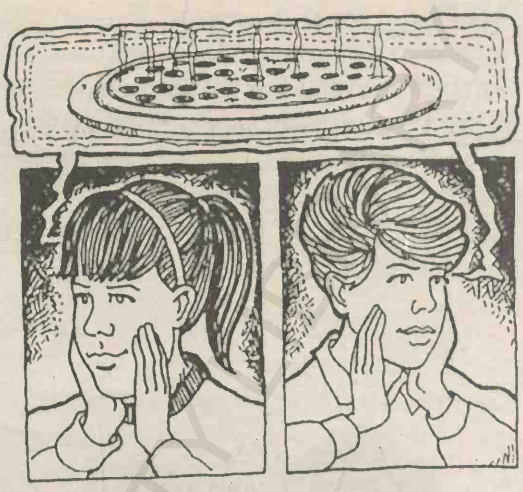
■ Rhine Research Center este o organizaţie non-profit, care face cercetări despre PES şi alte subiecte asemănătoare. În broşura centrului sunt enumerate cărţi recomandate în domeniul parapsihologiei şi alte materiale interesante. Spre exemplu, există un set de teste PES, deloc scump, care include Cartonaşe de Testare PES, registre PES şi *Manual Introductiv în Experimentele Parapsihologice,* scris de Louisa E. Rhine (soţia lui J. B. Rhine). Pentru mai multe informaţii despre acest centru, sau pentru solicitarea unei copii a listei cu cărţi, scrie sau sună la: Rhine Research Center, 2741 Campus Walk Avenue, Building 500, Durham, NC 27705; telefon (919) 688-8241. Sau vizitează pagina lor de internet: *www.rhine.org*

■ Pentru o listă cu surse privind parapsihologia în Statele Unite, dar şi despre cele internaţionale, scrie sau sună la: Parapsychology Foundation, 228 East 71st Street, New York, NY 10021; telefon: (212) 628-1550. Sau vizitează pagina lor de internet: *www.parapsychology.org.*

„Nimic nu este imposibil în existenţa supranaturalului: existenţa lui mi se pare că este categoric indiscutabilă."

– George Santayana, poet şi filosof

BUCHAREST CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY



Eşti clarvăzător?

Cercetătorii au identificat trei tipuri de PES: *telepatia, clarviziunea* şi *previziunea.* Telepatia înseamnă o comunicare de la minte la minte. Testul 38 îţi verifică capacităţile tale telepatice. Clarviziunea este abilitatea de a „vedea" lucruri, oameni şi evenimente care nu sunt în câmpul tău vizual. Prin intermediul acestui test, îţi vei verifica clarviziunea. Previziunea este abilitatea de a vedea viitorul. Află mai multe despre previziune în testul 40.

Ai nevoie de un cronometru, hârtie şi ceva de scris. Ai nevoie şi de un partener. Unul din voi va fi emiţătorul, iar celălalt receptorul.

Receptorul stă în cameră, în timp ce emiţătorul se duce în altă locaţie. Receptorul nu ar trebui să ştie unde se duce emiţătorul.

Emiţătorul se concentrează asupra transmiterii „mesajului mental" către receptor. Mesajul ar trebui să fie despre locul în care se află emiţătorul. Acesta din urmă face, de asemenea, ceva simplu – precum descrierea scriptică a locaţiei în care se află, sau desenarea unei imagini a acesteia.

După trei minute, emiţătorul se întoarce în cameră. Receptorul descrie după aceea locaţia şi activitatea. Emiţătorul compară această descriere cu locul în care el a fost. Există asemănări?

Încearcă acest experiment de mai multe ori, dar de fiecare dată emiţătorul să îşi schimbe locul. Schimbaţi-vă rolurile!

Care este stilul tău?

Tu şi partenerul tău aţi ştiut locaţiile şi activităţile fiecăruia? Dacă da, atunci este posibil să fii clarvăzător. Dar câteva încercări nu vor confirma sau infirma clarviziunea. De fapt, câteva încercări nu vor dovedi nimic!

Pot interveni şi alţi factori.

Spre exemplu:

- Poate eşti telepatic – poate poţi citi mintea partenerului tău.

- Dacă îţi cunoşti bine partenerul, atunci probabil că ţi-a fost uşor să ghiceşti locul în care s-a dus şi ce anume a făcut.

■ Poate, date fiind timpul şi locul în care ai făcut acest experiment, doar câteva opţiuni au fost posibile pentru partenerul tău şi nu ţi-a fost deloc greu să-ţi dai seama ce a ales să facă.

■ Poate ai tras cu ochiul şi ai văzut încotro s-a dus colegul tău şi ce a făcut. (Fă din nou experimentul, dar, de data asta, NU TRAGE CU OCHIUL!)

■ Poate ceea ce părea a fi clarviziune, a fost doar o întâmplare.

„În timp ce parapsihologia şi testele psihologice sunt fascinante, adevărata lor valoare constă, în mare parte, în abilitatea de a identifica inadvertenţele din credinţele noastre curente."

– *Dr. Barbara Clark, profesor, autor al cărţii* Growing up Gifted

Află mai multe

■ Dacă tu crezi că poţi fi clarvăzător, află mai multe despre această abilitate. Caută la bibliotecă articole şi cărţi despre clarviziune!

■ The Committee for the Scientific Investigation of Claims of the Paranormal (CSICOP) (Comitetul pentru investigarea ştiinţifică a paranormalului) a fost format în anul 1977 de către un grup de jurnalişti şi oameni de ştiinţă remarcabili, care nu cred în fenomene precum clarviziunea. Membrii lui sunt de părere că afirmarea existenţei capacităţilor şi evenimentelor paranormale sunt împotriva ştiinţei şi dăunează societăţii. CSICOP editează o revistă trimestrială, numită „The Skeptical Inquirer".

Pentru mai multe informaţii, scrie sau sună la: The Skeptical Inquirer, PO Box 703, Amherst, NY 14226; telefon 1-800-634-1610. Ori vizitează pagina lor de internet: *www.csicop.org*.

„Nu există fenomene nenaturale sau supranaturale, există doar o mare lacună în cunoştinţele noastre în legătură cu ceea ce este natural... Ar trebui să ne străduim să umplem acele goluri de ignoranţă."

– *Edgar Mitchell,* astronaut pe Apollo 14

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

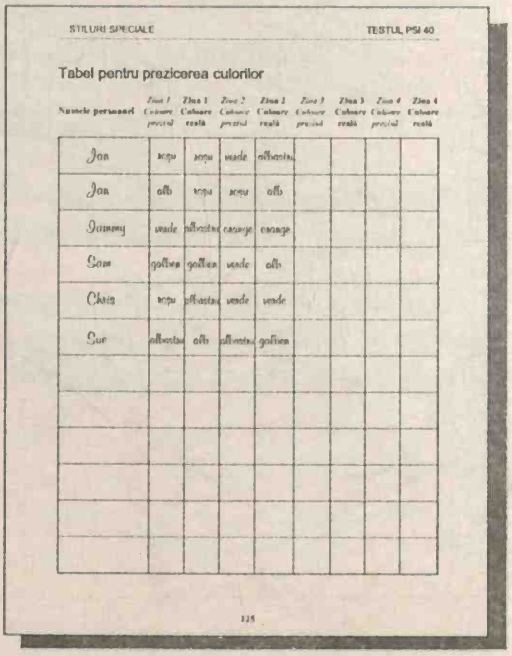
Poți prezice viitorul?

Meteorologul Edward Lorenz a vrut să știe de ce vremea este atât de imprevizibilă. În anul 1963, a venit cu o teorie pentru a explica acest puzzle. Teoria lui se numește „Efectul fluturelui". Teoria susține că, indiferent de câte stații meteo există sau unde se află acestea, nu poți prezice vremea decât cu o lună înainte. Chiar dacă știi totul despre condițiile atmosferice, la un moment dat, nu poți prezice ce condiții vor fi în viitor. De ce? Pentru că, spune teoria, chiar și cea mai mică schimbare a condițiilor de la începutul evenimentelor poate fi de ajuns pentru a schimba întregul rezultat. Lorenz a comparat situația cu un fluture care dă din aripi. De aici vine și numele teoriei.

Dacă nu poți prezice vremea, cum este posibil să prezici viitorul? Unii oameni cred că acest lucru nu este posibil. Alte persoane cred că este. Astrologii și parapsihologii prezic în mod regulat evenimente precum prăbușirea avioanelor sau cutremure. Dar trebuie să ne amintim că predicțiile ERONATE se bucură de puțină atenție, în timp ce predicțiile CORECTE sunt puse în lumina reflectoarelor, dacă nu chiar pe prima pagină a cotidienelor.

Dacă tu crezi că viitorul poate fi prezis, înseamnă că îți poți asuma și anumite lucruri despre realitate. Spre exemplu, trebuie să înțelegi că evenimentele sunt deja „fixate în timp" și nu sunt afectate de nimic – chiar și aripile unui fluture, care se zbat.

Gândește-te la patru persoane pe care le vezi zilnic! Prevezi ce culoare va purta fiecare în următoarele patru zile. (S-ar putea să-ți fie ușor ținând cont de faptul că știi ce poartă aceste persoane de obicei.) Regulile: nu pune la socoteală culoarea albastru pentru blugi! Și nu spune persoanelor pe care le supraveghezi că faci acest experiment, deoarece s-ar putea să-i influențeze în privința vestimentației! Notează-ți previziunile și observațiile pe Tabelul de prezicere a culorilor, de la pagina 125! Tabelul din dreapta îți arată cum să faci acest lucru.



STILURI SPECIALE TESTUL PSI 40

Tabel pentru prezicerea culorilor

Numele persoanei	Ziua 1 Culoare prezisă	Ziua 1 Culoare reală	Ziua 2 Culoare prezisă	Ziua 2 Culoare reală	Ziua 3 Culoare prezisă	Ziua 3 Culoare reală	Ziua 4 Culoare prezisă	Ziua 4 Culoare reală
Jan	roșu	roșu	verde	albastru				
Jan	alb	roșu	roșu	alb				
Summy	verde	albastru	orange	orange				
Sam	galben	galben	verde	alb				
Chris	roșu	albastru	verde	verde				
Sue	albastru	alb	albastru	galben				

Tabel pentru prezicerea culorilor

Numele persoanei	*Ziua 1 Culoare prezisă*	**Ziua 1 Culoare reală**	*Ziua 2 Culoare prezisă*	**Ziua 2 Culoare reală**	*Ziua 3 Culoare prezisă*	**Ziua 3 Culoare reală**	*Ziua 4 Culoare prezisă*	**Ziua 4 Culoare reală**

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Care este stilul tău?

Ca şi tabelul dat exemplu, tabelul tău de prezicere a culorilor arată câteva „ochiri" (preziceri corecte) şi câteva „ratări" (preziceri incorecte). Astfel de rezultate sunt întâmplătoare. Cineva care vrea să ghicească, poate nimeri tot atâtea. Cu alte cuvinte, în acest caz nu poate fi vorba de „abilitatea de prezicere". Pentru a susţine că poţi prezice viitorul trebuie să ghiceşti culoarea corectă a fiecărei persoane, în fiecare zi.

Dar dacă tabelul de prezicere a culorilor arată mai multe ochiri decât ratări? Hmmm...

Poţi prezice viitorul? Crezi că alte persoane pot face acest lucru?

Află mai multe

■ Încearcă alte experimente pentru prezicerea viitorului! Prevezi cine va câştiga meciul de fotbal sau de baschet de la şcoală! Prevezi cine va fi următorul edil local! Cât de exacte sunt prezicerile tale?

■ Mulţi oameni se distrează păstrând prezicerile publicate la începutul anului şi le revăd la sfârşitul anului. Aceasta ar putea fi începutul unei tradiţii amuzante în familia ta. Sau fă o predicţie şi apoi urmăreşte dacă se împlineşte.

■ Gândeşte-te la un eveniment din viaţa ta care a fost schimbat de „fluture". Ce-ţi spune acest lucru despre deciziile ce iniţial păreau a nu fi importante?

■ Citeşte povestea lui Ray Bradbury numită „A Sound of Thunder" („Sunetul tunetului"). O poţi găsi în colecţia numită *Classic Stories 1: From the Golden Apples of the Sun and R Is for Rocket* (New York: Bantam, 1990) şi de asemenea în *Stories of Ray Bradbury* (New York: Alfred A. Knopf, 1980).

■ Asociaţia Parapsihologică este afiliată Asociaţiei Americane a Ştiinţelor Avansate, care include de asemenea domenii importante, cum ar fi biologia. Asociaţia Parapsihologică este considerată a fi o organizaţie relativ „neutră" – nu susţine cu putere pro sau contra posibilitatea de a deţine abilităţi neobişnuite, precum clarviziunea sau prezicerea viitorului. Pentru a afla mai multe, scrie la adresa: The Parapsychological Association, PO Box 92209, Durham, NC 27708. Sau vizitează pagina lor de internet: *www.parapsych.org.*

■

Efectul fluturelui şi „Înapoi în viitor"

Modelul de tabel de la pagina 124 arată că o persoană, pe nume Jon, poartă un tricou roşu în loc de unul alb (culoarea prezisă). Hai să presupunem că noi cunoaştem întreaga poveste care a dus la luarea acestei decizii.

Poate că Jon şi-a luat pe el un tricou alb atunci când s-a trezit. Pentru un timp, prezicerea a fost corectă. Dar după ce Jon a vărsat sirop pe tricoul lui cel alb, s-a decis să-l schimbe.

De ce a vărsat sirop pe el? Pentru că se grăbea... pentru că s-a trezit târziu... pentru că a uitat să-şi pună alarma... pentru că era prea obosit când s-a dus la culcare aseară... pentru că a stat treaz prea târziu, pentru a face hărţile la geografie... pentru că prima lui hartă a fost mâncată de câine... pentru că sora lui şi-a lăsat sandvişul cu salam pe ea.

Sandvişul cu salam era precum fluturele ce dădea din aripi. A modificat destul de mult condiţiile, încât a schimbat o prezicere corectă într-una greşită.

Poate că ai văzut filmul „Înapoi în viitor", cu Michael J. Fox. Aceste filme sunt despre Efectul fluturelui. Care este „fluturele" din fiecare film?

■

Foaia cu scoruri

Fă-ţi o impresie despre stilul tău personal! Scrie toate rezultatele de la teste în formularul redat în continuare! Ţine o copie într-un loc sigur! După un an sau doi, fă acest test din nou! Te-ai schimbat? Cum de ai rămas la fel?

NUMELE TĂU _____

DATA DE ASTĂZI _____

ATITUDINILE TALE

PSI 1: Eşti optimist sau pesimist?

Optimist ☐ Pesimist ☐

PSI 2: Eşti introvertit sau extrovertit?

Introvertit ☐ Extrovertit ☐

PSI 3: Alege-ţi puterile extraordinare!

Opţiunile mele: _____

_____

Ce spun opţiunile mele despre propria persoană: _____

_____

_____

Cariere recomandate: _____

_____

_____

PSI 4: Crezi în stereotipuri?

Da ☐ Nu ☐ Câteodată ☐

PSI 5: Care sunt limitele tale?

Puţine ☐ câteva ☐ multe ☐

PSI 6: Pune-ţi mintea la contribuţie!

Mintea mea este puternică ☐

Foarte puternică ☐

PSI 7: Ce vezi?

Iată câteva lucruri pe care le spun petele de cerneală despre mine:

_____

_____

_____

_____

_____

SENTIMENTELE TALE

PSI 8: Câte personalităţi ai?

Personalitatea mea (personalităţile mele):

_____

_____

Câte? ☐

Pozitive sau negative? ☐

PSI 9: Teoriile degetului mare

Ce spune degetul mare despre mine:

_____

_____

PSI 10: Ce fel de specie eşti?

Endomorph ☐ Mezomorph ☐

Ectomorph ☐

BCU INSCENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

PSI 11: Ce înseamnă mâzgăliturile tale?

Dorinţa mea de autorealizare este:

- ☐ Foarte ridicată
- ☐ Ridicată
- ☐ Destul de ridicată
- ☐ Neutră
- ☐ Destul de scăzută
- ☐ Scăzută
- ☐ Foarte scăzută

PSI 12: Ce spune semnătura ta despre tine?

Ce spune semnătura mea despre mine:____

_____

_____

PSI 13: Personalitatea ta colorată

Ce spune culoarea mea preferată despre mine:_____

_____

_____

PSI 14: Dispoziţia pentru muzică

Acesta este genul de muzică care îmi place:

_____

_____

Iată ce spune acesta despre mine:_____

_____

_____

PSI 15: Dispoziţia pentru mâncare

Iată câteva din trăirile mele vizavi de unele mâncăruri: _____

_____

_____

STILURILE TALE SOCIALE

PSI 16: Ce te determină să te comporţi în felul acesta?

Motivarea intrinsecă ☐

Motivarea extrinsecă ☐

PSI 17: Stabilirea priorităţilor

Sunt bun ☐ sunt în regulă ☐ nu sunt bun la stabilirea priorităţilor ☐

PSI 18: Ai multe obiceiuri?

Scala mea de dependenţă faţă de obiceiuri: (1= foarte dependent de obiceiuri)

10 5 1

PSI 19: Eşti influenţabil?

Oarecum ☐ Foarte ☐ Deloc ☐

PSI 20: Eşti un lider?

Am nevoie de mai multă încredere în propria persoană ☐

Am nevoie de mai multă încredere în alţii ☐

Am o părere realistă despre mine şi ceilalţi ☐

PSI 21: Ce limbaj al corpului foloseşti?

Ce spune limbajul trupului despre personalitatea mea:

Tremuratul mâinii:_____

Statul jos:_____

Statul în picioare: _____

Statul în bancă/la masă: _____

Gesturi:_____

Alte persoane întotdeauna ☐ aproape ☐ întotdeauna ☐ câteodată ☐ abia ☐ aproape niciodată ☐ înţeleg mesajul transmis de mine. ☐

PSI 22: Stilul tău de comunicare 1

Statutul: părinte ☐ adult ☐ copil ☐

Stilul senzorial preferat: auzul ☐ văzul ☐ pipăitul ☐

PSI 23: Stilul tău de comunicare 2

Vorbire cu sine pozitivă ☐

Vorbire cu sine negativă ☐

Foarte persuasiv ☐ Nu foarte persuasiv ☐

STILURILE TALE CREATIVE

TESTUL 24: Pui accentul pe emisfera dreaptă a creierului sau pe cea stângă?

Emisfera dreaptă ☐ Emisfera stângă ☐ În mod egal ☐

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

PSI 25: Cât de ingenios eşti?
Sunt mai ingenios decât credeam ☐
Dintotdeauna am ştiut că sunt ingenios ☐

PSI 26: Ce coeficient de creativitate (C.Q.) ai?
Coeficientul meu de creativitate: ☐
Ce semnificaţie are acesta:_____

_____

PSI 27: Testează-ţi creativitatea!

Scorul pentru fluenţă: ☐
Scorul pentru flexibilitate: ☐
Scorul pentru originalitate: ☐
Scorul pentru elaborare: ☐
Scorul total pentru creativitate: ☐

Scala creativităţii (10 = foarte creativ)

10 5 1

MODURILE TALE DE GÂNDIRE

PSI 28: Eşti un adevărat geniu?
Scorul meu de geniu: ☐
Ce înseamnă:_____

_____

PSI 29: Cine este deştept?
Inteligenţele mele speciale:_____

_____

PSI 30: Gândeşti critic?
Scorul pentru gândirea mea critică: ☐
Ce semnificaţie are acesta:_____

_____

PSI 31: Cum stai cu memoria?
Sistemul meu de memorare:_____

_____

STILURILE TALE DE ÎNVĂŢARE

PSI 32: Cât de atent eşti?
Scorul meu: ☐
Ce înseamnă:_____

_____

PSI 33: Foloseşti atenţia selectivă?
Da ☐ Nu ☐ Câteodată ☐

PSI 34: Ce stil de învăţare ai?
Vizual ☐ Auditiv ☐ Chinestezic ☐
Bifează una, două sau pe toate trei.

PSI 35: Înveţi singur sau îţi place lucrul în echipă?
Învăţ singur ☐ Sunt un jucător de echipă ☐

PSI 36: Eşti superstiţios?
Da ☐ Nu ☐ Uneori ☐

STILURI SPECIALE

PSI 37: Ai memorie vizuală?
Imagini consecutive: Da ☐ Nu ☐
Memorie superioară: Da ☐ Nu ☐
Memorie vizuală: Da ☐ Nu ☐

PSI 38: Ai PES (Percepţie extrasenzorială)?
Da ☐ Nu ☐ Poate ☐

PSI 39: Eşti clarvăzător?
Da ☐ Nu ☐ Poate ☐

PSI 40: Poţi prezice viitorul?
Da ☐ Nu ☐ Poate ☐

BCU ASCENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Care este stilul tău?

Dacă te uiţi atent la Foaia ta cu rezultate, ar trebui să descoperi o descriere destul de exactă a personalităţii tale – dacă ai răspuns cât ai putut de sincer la întrebările de la teste. Probabil vei observa nişte puncte forte şi unele mai slabe, unele categorii la care străluceşti şi altele la care ai nevoie de puţină şlefuire. Cu alte cuvinte, vei vedea un echilibru.

Gândeşte-te la ce anume ai învăţat despre tine! Care este cea mai bună trăsătură a ta? Care este cea mai rea trăsătură a ta? Care este legătura dintre cele două? Deseori, cele mai bune şi cele mai rele trăsături ale noastre sunt destul de strâns legate între ele – sunt cele două feţe ale aceleiaşi monede.

Spre exemplu, o persoană care este foarte organizată poate fi un pic egoistă atunci când vine vorba de a da cu împrumut altor persoane anumite lucruri. Sau o persoană dezorganizată şi neglijentă poate fi foarte generoasă. Pesimistul, care vede întotdeauna partea proastă a lucrurilor, poate fi potrivit pentru a detecta şi a preveni nişte potenţiale probleme.

Gândeşte-te la câteva lucruri pe care le consideri negative la tine. Cum le poţi schimba în ceva pozitiv? Spre exemplu, nu te gândi la tine ca fiind o persoană pesimistă. În schimb, gândeşte-te că eşti un „descoperitor al problemelor". Şi fă primii paşi spre a deveni o persoană care le rezolvă!

BCU IAŞI/CENTRUL UNIVERSITAR

Tu și yin-yang

Străvechiul simbol chinezesc yin-yang reprezintă echilibrul, opoziția și schimbarea.

„Peștele negru" (yin) este forța creatoare. Înseamnă tot ceea ce este misterios, întunecat, rece, nocturn, glacial, retras. „Peștele luminos" (yang) simbolizează forța activă. Sugerează lumina, soarele, ziua, căldura, vara, seceta, focul. Atunci când fiecare pește ajunge la dimensiunea maximă, se schimbă în cealaltă culoare.

Acest simbol arată că nimic nu este doar bine sau doar rău, doar întuneric sau doar lumină, doar fericire sau doar tristețe. Fiecare obiect există în relație cu opusul lui. Dacă am fi avut doar ziua, nu am mai fi apreciat atât de mult lumina, deoarece nu am fi cunoscut întunericul.

Mica pată de întuneric în lumină și mica pată de lumină în întuneric, acestea înseamnă schimbarea. Orice se poate schimba în opusul lui. În eșec se află sămânța succesului – dacă știi să înveți din greșeli. În succes se află sămânța eșecului – dacă nu crești și nu te schimbi odată cu trecerea timpului.

Simbolul yin-yang ne amintește că avem nevoie de echilibru în tot ceea ce facem în viața noastră.

Ce să facem cu ceea ce am învățat

Lucrurile bune pe care le-ai învățat despre tine te pot ajuta să treci peste unele momente dificile. Pot reprezenta lucruri de care te poți „agăța" – o „ancoră" emoțională. Spre exemplu, îți poți aminti că ești foarte stăruitor și gândește-te la rezultatele acesteia. Sau te poți mândri cu faptul că ești creativ și că poți gândi critic.

Lucrurile pe care le-ai învățat despre tine și nu sunt chiar foarte bune te pot ajuta să rezolvi anumite probleme. Una din trăsăturile tale negative îngreunează situația sau te trage înapoi cumva? Dacă îți asumi responsabilitatea pentru toate trăsăturile tale, poți face ceva pentru a le schimba.

Încearcă să vezi problemele ca șansa de a le schimba. Adu-ți aminte de simbolul yin-yang: Negativul devine pozitiv. Întunericul se transformă în lumină.

Inventarea propriei realități

Cea mai importantă întrebare pe care ți-o pui nu este: „Care este stilul meu personal?". De fapt este: „Stilul meu coincide cu intențiile mele?". Cu alte cuvinte, ești persoana care vrei să fii? Ești cea care intenționezi să fii? Stilul tău personal îți aparține. Îl creezi și trăiești cu rezultatele lui. De fapt, îți inventezi propria realitate.

Ești persoana care vrei să fii? Dacă nu, ce vrei să faci în legătură cu acest lucru? Poți începe prin crearea unei liste cu persoanele pe care le admiri și motivele pentru care le admiri. Această listă îți va da câteva indicii în legătură cu modul în care tu ai vrea să fii. Scopul tău? Să devii genul de persoană pe care o stimezi.

Ai parcurs o parte din drum. Ține-o tot așa!

„Nu știi niciodată pentru cine trudești, cine va culege roadele muncii tale, cine va crește cu hrana dăruită de tine, sau cine va trage foloasele de pe urma ta. Tot ceea ce poți face este să visezi, să lucrezi din greu și să te comporți ca persoana care este exact așa cum îți dorești tu să fii."

– Dr. David Viscott, psihiatru și gazdă a emisiunilor de radio, cunoscut pe plan național

---

Citeşte mai multe despre aceste lucruri

Dacă testele din *Psihologia pentru copii* ţi-au stârnit interesul, citeşte mai departe! Iată o listă cu titluri de cărţi pe care le ştiu şi care îmi plac. Aproape toate din ele sunt cărţi practice; câteva sunt amuzante şi au date complete.

aha! Gotcha!: Paradoxes to Puzzle and Delight, de Martin Gardner (New York: W.H. Freeman and Co., 1982). Paradoxuri fascinante, careuri şi logică ciudată (dar adevărată). O adevărată desfătare pentru cei care iubesc jocurile de stimulare a creierului.

Big Secrets, de William Poundstone (New York: Quill Paperbacks, 1985), *Bigger Secrets,* de William Poundstone (Boston: Houghton-Mifflin Co., 1989) şi *Biggest Secrets,* de William Poundstone (New York: William Morrow & Co., 1993). Care este reţeta secretă a băuturii Coca-Cola? Cum sunt desenate cărţile de joc? Aceste cărţi sunt echipate cu răspunsuri la întrebări incitante – perfecte pentru aventurierul din tine. Fiecare reprezintă o lectură incitantă de la început şi până la sfârşit.

Brain Games: 134 Original Scientific Games That Reveal How Your Mind Works, de Richard B. Fisher (London: Schocken Books, 1987). Activităţi de testare a personalităţii, percepţiilor, inteligenţei, memoriei şi conştiinţei. Multe din acestea sunt experimente originale realizate de către cercetători.

Drawing on the Artist Within, de Betty Edwards (New York: Simion & Schuster, Inc., 1987) şi *Drawing on the Right Side of the Brain: A Course in Enhancing Creativity and Artistic Confidence,* de Betty Edwards, Ediţie revizuită (Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, Inc., 1989). Nu te lăsa influenţat de titluri; aceste cărţi nu sunt doar pentru persoanele interesate de artă. Fiecare dintre ele include exerciţii incitante, care îţi arată cum funcţionează creierul şi percepţiile tale. Vei învăţa cum „să vezi" totul în jurul tău dintr-o nouă perspectivă.

Drawing with Children, de Mona Brookes (Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, 1986). Această carte este într-adevăr pentru persoanele care doresc să deseneze. Metoda folosită de Mona Brookes a demonstrat o îmbunătăţire a concentrării şi vizualizării, a abilităţilor de rezolvare a problemelor şi de distingere a formelor care ajută la citit.

A Kick in the Seat of the Pants, de Roger von Oech (New York: Harper Collins, 1986) şi *A Whack on the Side of the Head: How To Unlock Your Mind for Innovation,* de Roger von Oech, ediţie revizuită (New York: Warner Books, 1993). Două cărţi pline de idei fantastice, întrebări nebuneşti, careuri şi fleacuri interesante despre ceea ce te face să fii creativ – şi ce te opreşte din a fi creativ.

What Every Kid Should Know, de Jonah Kalb şi David Viscott, M.D. (Boston: Houghton-Mifflin Co., 1992). Această carte despre sentimente ne dă sfaturi bune în ceea ce priveşte relaţia cu prietenii, părinţii, momentele dificile, momentele bune şi, mai ales, cu tine însuţi.

Bibliografie

Adams, James L., *Conceptual Blockbusting: A Guide to Better Ideas,* 3rd. ed. (Reading, MA: Addison-Wesley, 1990).

Anastasi, Anne, *Psychological Testing,* a şasea ediţie (New York: Macmillan, 1989).

Bandler, Richard şi John Grinder, *Frogs into Princes* (Moab, UT: Real People Press, 1979).

Berne, Eric, *Games People Play* (New York: Ballantine, 1985).

– *What Do You Say After You Say Hello?* (New York: Bantam, 1984).

Birren, Faber, *Color* (Secaucus, NJ.: Citadel Press, 1984).

Cerf, Christopher şi Victor Navasky, *The Experts Speak* (New York: Pantheon Books, 1984).

Edwards, Betty, *Drawing on the Artist Within* (New York: Simon & Schuster, 1987).

– *Drawing on the Right Side of the Brain* (Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, Inc., 1989).

Gardner, Howard, *Frames of Mind* (New York: Basic Books, 1993).

Gardner, Martin, *aha! Gotcha: Paradoxes to Puzzle and Delight* (New York: W.H. Freeman & Co., 1982).

Grinder, John şi Richard Bandler, *The Structure of Magic II* (Palo Alto, CA: Science & Behavior Books, 1976).

– *Trance-formations* (Moab, Ut: Real People Press, 1981).

Kriegel, Robert, Ph. D. şi Marilyn Harris Kriegel, Ph. D., *The C Zone: Peak Performance Under Pressure* (New York: Fawcett, 1985).

Poundstone, William, *Big Secrets* (New York: Quill Paperbacks, 1985).

– *Bigger Secrets* (Boston: Houghton-Mifflin Co., 1989).

Russell, Peter, *The Brain Book* (New York: E.P. Dutton, 1984).

Samuels, Mike şi Nancy Samuels, *Seeing with the Mind's Eye* (New York: Random House, 1975).

Wallace, Irving şi David Wallechinsky, Amy Wallace şi Sylvia Wallace, *The Book of Lists 2* (New York: William Morrow and Company, Inc., 1980).

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

INDEX

A
Aboot, Jim, 18
Adams, Henry Brooks, 111
Aha! Gotcha!(Gardner), 132
Alegeri, 133
Aronson, Elliot, 39
Ascultare. *Vezi* Persoane care învaţă pe baza auzului; Stiluri de comunicare; Atenţie selectivă
Asociaţia Parapsihologică, 126
Atenţie colectivă, 107
Atenţie selectivă, 106-108
Atitudini, 5-28
de geniu, 90
tabelă de marcaj, 127
Atleţi şi reprezentări mentale, 22
Autoîmplinire, 60
Auzul, ca putere extraordinară, dorinţa de, 133

B
Ball, Lucille, 19
Bannister, Roger, 22
Beatles, 19
Beauvoir, Simone de, 91
Berne, Eric, 73
Bibliografie, 4, 132-133
Big Secrets (Poundstone), 132
Biggest Secrets (Poundstone), 132
Boggle (joc), 113
Bolton, Sarah Knowles, 64
Bradbury, Ray, 126
Bradley, Marion Zimmer, 121
Brain Gaimes (Fisher), 132
Brevete şi brevetare, 19, 82
Briggs, John, 90
Brookes, Mona, 132

C
C.Q. *vezi* Coeficient de
Carroll, Lewis, 71, 80
Cartonaşe Zener, 120
Christie, Agatha, 64, 100
Citirea gândurilor, ca dorinţă
Citit şi desenat, carte despre, 132
Clark, Barbara, 123
Clarviziune, 122-123
Coeficient de creativitate (C.Q.), 83-84
Coeficient de inteligenţă (I.Q.), 83
Committee for the Scientific Investigation of Claims of the Paranormal (CSI COP) (Comitetul pentru investigarea ştiinţifică a paranormalului), 123
Creativitate (C.Q)
Creativitate, 77-87, 85-87
despre carte, 132
caracteristici ale, 85
şi ingeniozitate, 81
tabelul cu scoruri, 128-129
Vezi şi desenele; ingeniozitatea; emisfera dreaptă a creierului.
CSICOP. *Vezi* Committee for the Scientific Investigation of Claims of the Paranormal (CSI COP)
Călătoria în timp, ca dorinţă de putere extraordinară, 13
Comportamente. *Vezi* Personalităţi
Conducere, 67-68
şi motivare, 67
Corpus callosum, 78
Culoarea şi personalitatea, 43-46
sondaj, 45-46
Cunoaşterea carierei, 2, 12-14
Curriculum, folosirea PSI în, ii, 4

D
De Wolfe, Elsie, 45
Degete, 32
Degetele mari, 32
Descoperirea de sine, vii, 3, 4
Desen
cărţi despre, 132
şi cărţi despre citit, 132
Vezi şi Mâzgăliturile şi mâzgălirea
Dobândirea cunoştinţelor în mod întâmplător, 114, 115, 116
Dorinţe pentru puteri extraordinare, 12-14
Drawing on the Artist Within (Edwards), 132
Drawing on the Right Side of the Brain (Edwards), 132
Drawing with Children (Brookes), 132

Duell, Charles H., 19

E
Ectomorfi, 33-34
Edwards, Betty, 132
Efectul fluturelui, 124, 126
Eficienţă, 82
Elaborare şi creativitate, 85, 86
Elliott, Thomas, iv, vii
Emerson, Ralph Waldo, 82
Emisfera dreaptă a creierului, 78-80, 81
  carte despre, 132
  Vezi şi Creativitate; Emisfera stângă a creierului,
  78-80, 81. *Vezi şi* Logica; emisfera dreaptă a creierului
Endomorfi, 33-34
Experimente, cartea cu, 132
Extrovertiţi
Extrovertiţi, 10-11. *Vezi şi* Introvertiţi

F
Filmele „Înapoi în viitor", 126
Fire in the Crucible (Briggs), 90
Fisher, Richard B., 132
Flexibilitate şi creativitate, 85, 86
Flood, Randy, 7
Fluenţă şi creativitate, 85, 86
Foi cu rezultate, pentru scorurile finale ale PSI, 127-129
Fox, Michael J., 126
Frenologia, 54-55
  vs. neurologie, 54-55
Fundaţia de Parapsihologie, 121

G
Gall, Fran Joseph, 54
Gardner, Howard, 47, 93
Gardner, Martin, 132
Gândirea critică, 95-98
Geniu, 90-92
  atitudini de, 90
Ghicitul în palmă, 32
Gill, Eric, 94
Grafologia, 40
Green Eggs and Ham (Seuss), 53
Gould, Stephen J., 123

H
Halpern, Steven, 49
Harisson, Barbara Grizzuti, 21
Hellman, Lillian, 2
Heteronime, 9
Hopper, Grace, 86
Hrana, 50-53
  sentimente afectate de, 50

I
I.Q. *Vezi* Coeficient de inteligenţă (I.Q.)
Imagini consecutive, 118, 119
Influenţa. *Vezi* Sugestibilitate
Inteligenţă, 93-94
  tipuri de, 9, 13
Inteligenţă chinestezică *Vezi* Inteligenţă chinestezică corporală
Inteligenţă interpersonală/ intrapersonală, 93
Inteligenţa lingvistică, 93
Inteligenţă logică şi matematică, 93
Inteligenţă matematică. *Vezi şi* Inteligenţă logică-matematică
Inteligenţă muzicală, 93
Inteligenţă spaţială, 93
Introvertiţi, 10-11. *Vezi şi*
Intuiţie, 120
Inuit, 107
Inventar al stilurilor de personalitate (PSI);
Inventivitate, 81-82
Invizibilitate, ca dorinţă de putere extraordinară, 13

J
James, William, 28
Jucători de echipă *vs.* persoane care învaţă singure, 112-113
Judecare, 15-16. *Vezi şi* Stereotipuri

K
A Kick in the Seat of the Pants (von Oech), 132
Kalb, Jonah, 132
Kaspar, Johann, 54
Kincher, Jonni, 139
Kipling, Rudyard, 19
Kopelman, Richard, 17

L
Lang, Dorothy, 17
Limbaj al trupului, 69-71
Vezi şi Stiluri de comunicare

Ledru-Rolling, Alexandre Auguste, 68
Lejeune, Caroline, 52
Leonardo da Vinci, 81
Limite, 18-19

Logică, carte despre, 132. *Vezi şi* Emisfera stângă a creierului
Lorenz, Edward, 124
Lorig, Tyler, 53

M
Maslow, Abraham, 60
Matematica, 111
Măşti sociale (lat. *personas*), 30-31
folositoare, 31
pozitive *vs.* negative, 31
publice *vs.* private, 30
standarde pentru, 31
Mecanisme mnemonice, 99, 101
Memoria, 99-101. *Vezi şi* Memorie vizuală.
Memorie vizuală, 118-119
Metode de învăţare, 103-116
persoane care învaţă singure *vs.* jucători în echipă, 112-113
pagina cu scoruri, 129
Minnesota Multiphasic Personality Inventory (Inventarul multifazic de personalitate Minnesota), 87
Mitchell, Edgar, 123
MMPI. *Vezi* Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI)
Mărimea şi forma corpului, 33-34
Mâzgăliturile şi mâzgălirea, 35-39. *Vezi şi* Desen; Scrisul de mână
Montessori, Maria, 59
Moduri de gândire, 89-101
foi cu scoruri, 129
Vezi şi Gândire critică
Motivarea, 58-59
extrinsecă/intrinsecă, 58
şi conducere, 67
şi nevoi, 60
şi priorităţi, 62
Mozart, Wolfgang Amadeus, 92
Muzica, 47-49
ca instrument de vânzare, 47

N
nAch (engl. *need of achievement* = nevoia de realizare), 35, 39
Nevoi
ierarhia, 60
şi motivarea, 60
şi priorităţi, 60
Neurologia *vs.* frenologia, 54-55

O
Oameni slabi. *Vezi* Ectomorfi
Oameni tăcuţi. *Vezi* Introvertiţi
Oameni sportivi. *Vezi* Mezomorfi
Oameni timizi. *Vezi* Introvertiţi.
Obiceiuri, 63-64
Observarea, 104-105
O'Halloran, Joyce, 111
Ono, Yoko, 13
Opie, Iona, 115
Optimişti, 6-9. *Vezi şi* Pesimişti
Originalitate şi creativitate, 85, 86
Oameni deschişi. *Vezi* Extrovertiţi
Oameni voinici. *Vezi* Endomorfi

P
Parapsihologie, 121, 123. *Vezi* şi Clarviziune;
Percepţii, carte despre, 132
Percepţie extrasenzorială (PES), 117, 120-121, 122
Percepţii extrasenzoriale (PES); Viitorul, prezicere
Persoane care învaţă pe baza chinesteziei, 109-111
Persoane care învaţă pe baza simţului auditiv, 109-111
Persoane care învaţă singure
vs. jucători în echipă, 112-113
Persoane care învaţă cu ajutorul imaginilor, 109-111
Personalităţi multiple, 31
Personality Inventory (MMPI), 87
„În oglindă", 71
PES. *Vezi* Percepţii extrasenzoriale (PES)
Persuasiune, 75, 76
Pesimişti, 6-9, 130. *Vezi şi* Optimişti
Plath, Sylvia, 101
Poundstone, William, 132
Predicţiile vremii, 124
Previziune, 122. *Vezi şi* Viitorul, prezicerea
Presley, Elvis, 19
Priorităţi, stabilire de, 60-62
şi scopuri, 61, 62
ierarhie, 61
şi motivare, 62
şi nevoi, 60
(PSI). *Vezi* Teste pentru Stilul Personal (TSP)
Psihologia, vii
Piramida nevoilor, 60
Publicitate
şi muzică, 47
şi sugestie, 66
Puterea minţii, 20-22

R
Realizare, nevoia de, 35, 39
Răspuns ideomotor, 21
Reprezentări mentale şi performanţă sportivă, 20-22
Revista cu benzi desenate *Peanuts*, 73
Reynolds, Burt, 19
Rhine, J.B., 120
Rhine, Louisa E., 121
Rhine Research Center, 121
Ritualuri şi superstiţii, 116

S
Sagan, Carl, 123
Sainte-Marie, Buffy, 49
Sand, George, 104
Santayana, George, 121
Seligman, Kathy, 19
Semnături. *Vezi* Scrisul de Mână
Simţurile, 73, 109. *Vezi şi* Percepţii extrasenzoriale (PES)
Sistemul senzorial, 73
Seuss, Dr., 53
Shakespeare, William, 31
Sheldon, William, 33
Schwartz, Gary, 53
Schwarzenegger, Arnold, 22
Scrisul de mână
analizarea, 40-42
schimbarea obiceiurilor, 64
Scopuri şi priorităţi, 61, 62
Sentimente, 29-55
cărţi despre, 132
tabela cu rezultate, 127-128
Statuturi, 73
Stil personal
definire, 1
şi autocunoaşterea, 2
şi realitate, 131
Stiluri de comunicare, 72-76. *Vezi şi* Limbajul trupului; Atenţia selectivă
Stiluri sociale, 57-76
foaia cu rezultate, 128
Stimulator pentru creier, 95-98
cartea despre, 98, 132
Stiluri speciale, 117-126
foaia cu rezultate, 78
Sperry, Roger, 78
Stereotipuri, 15-17. *Vezi şi* Judecată.
Stevenson, Robert Louis, 62
Sugestibilitate, 65-66
Puteri extraordinare, 12-14
Superstiţiile, 114-116
în meciurile de baseball, 115
şi ritualuri, 116

Ş
Şarada (joc), 71

T
Tabelul cu prezicerile culorilor, 124-126
Telepatie, 122
The Skeptical Inquirer (revista), 123
Teste, 3. *Vezi şi* Teste de aptitudini; Teste cu pete de cerneală;
Teorii, 34
Teste de aptitudini, 2
Teste cu pete de cerneală, 23-28
tipuri de, 93
Vezi şi Geniu
Inventar al Stilurilor
Personale (PSI's), 1-4, 127-129
curriculum, folosirea în, ii, 4
rezultat total, 3, 127-129, 130
şi autodescoperirea, 3, 4
sfaturi pentru vorbire, 3
Teste de personalitate, realizarea propriilor, 9. *Vezi şi* Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI) (Inventar al stilurilor de personalitate (PSI))
Testul Rorschach, 23
Thoreau, Henry David, 105
Three Stooges, 73
Todd, Mabel Elsworth, 71
Torrance, E.Paul, 85
Tse, Lao, 1
Twain, Mark, 7

U
Un dicţionar de superstiţii (Opie), 115

V
Validitate, definire, 9
Vedere cu raze X, ca dorinţă pentru puteri extraordinare, 13
Viscott, David, 131, 132
Viitorul, prezicerea, 124-126
ca dorinţă pentru O putere extraordinară, 13
Vezi şi Previziunea.
von Oech, Roger, 132
vos Savant, Marilyn, 115
Vorbirea cu sine, 75-76
Vrăjitorul din Oz, 108

W
A Whack on the Side of the Head (von Oech), 132

Wallace, Alfred Russel, 54
What Every Kid Should Know (Kalb & Viscott), 132
Williams, Stephen, 17
Woolf, Virginia, 84

Y
Yin-Yang, 131

Z
Zborul, ca dorinţă pentru o putere extraordinară, 13

BCU IAŞI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Despre autor

Jonni Kincher şi-a primit educaţia în psihologie la Universitatea de Stat din California, San Bernardino. Pasiunea pentru psihologie a avut-o din clasa a treia, dar în acea vreme nu existau multe cărţi de psihologie pentru copii. Ea a făcut psihologia accesibilă tinerilor, scriind cursuri speciale de psihologie, atât pentru copiii de clasa a treia cât şi pentru cei de liceu. De vreme ce acestea erau singurele cursuri pentru introducerea copiilor în psihologie, a fost nevoită să-şi creeze propriile materiale.

Jonni a început să predea „Psichology for Kids Playshops" în anul 1983.

„Copiii" cu vârste cuprinse între 8 şi 17 ani s-au jucat şi au învăţat despre psihologie. Ideile şi materialele din cărţile ei au fost dezvoltate şi testate.

Jonni este, de asemenea, autoarea cărţii *Psihologia pentru copii II: 40 de experimente distractive care te ajută să afli lucruri despre alte persoane.*

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Erc Press vă recomandă

Vorbirea directă şi sfaturile oportune le pot sugera adolescenţilor cum să rezolve conflicte, să câştige încrederea celorlalţi şi în propria persoană, să-şi asume responsabilităţi, să câştige privilegii şi libertăţi pe care şi le doresc. Vor învăţa chiar şi cum să-şi ceară scuze. Scrisă cu înţelepciune şi umor, această carte pune accentul pe comunicarea deschisă, respectul reciproc şi bunul simţ.

Cartea e destinată copiilor de peste 13 ani.

BCU IASI CENTRAL LIBRARY

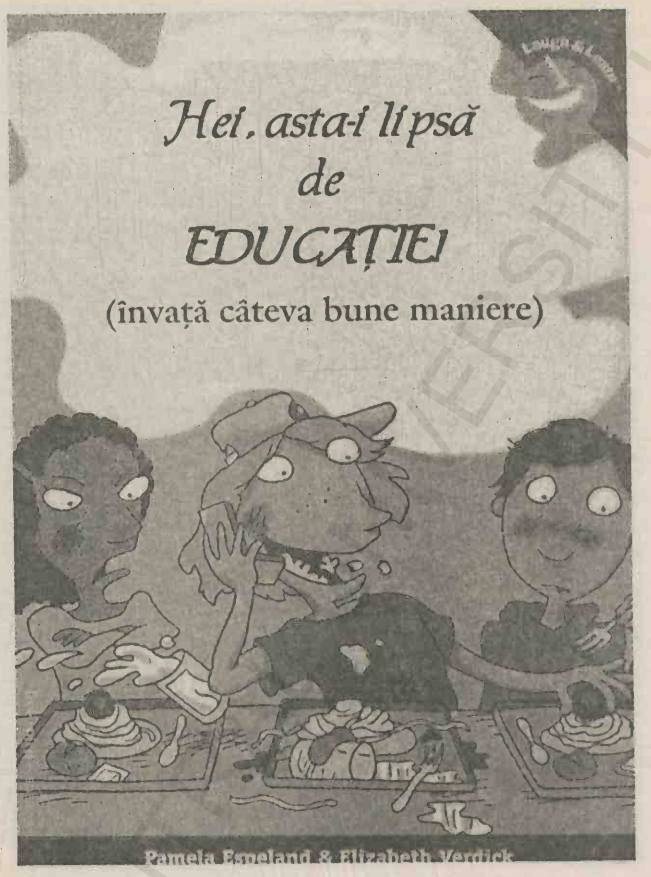
Erc Press vă recomandă

Bazate pe concepte psihologice fundamentale, aceste experimente încearcă să găsească răspunsuri la întrebări, precum: „Oamenii sunt mai logici sau mai emoţionali?", „Competiţia îmbunătăţeşte performanţele?", „Persoanele de vârste diferite au diferite percepţii asupra vieţii?" ş.a. Pe măsură ce parcurgi şi realizezi experimentele, îţi dezvolţi abilităţile de observare, de evaluare a informaţiilor, înveţi mai multe despre familia ta, prieteni, colegi de clasă şi despre tine însuţi.

Cartea e destinată copiilor de peste 12 ani.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Erc Press vă recomandă

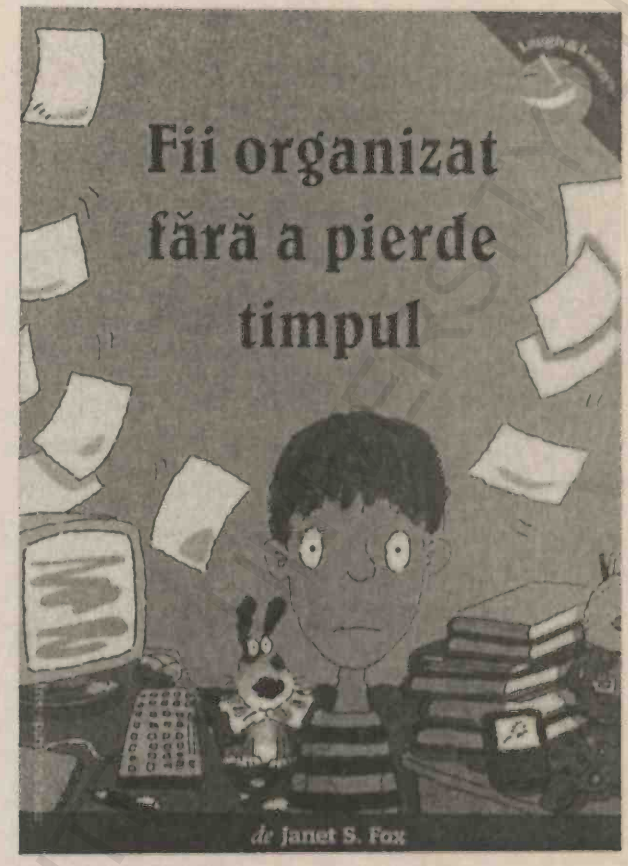


Bune maniere? Cine are nevoie de ele? Ei bine, tu ai. Manierele nu sunt doar pentru îngâmfați și profitori. Nu au fost inventate pentru a face viața mizerabilă. Nu sunt de modă veche sau stupide. Sunt abilități sociale majore: cuvintele de politețe, bunele maniere la școală, în familie, la telefon, cum să îți tratezi musafirii ș.a.

Această carte te ajută să le înveți ușor și într-un mod distractiv.

BCU IAȘI - BIBLIOTECA UNIVERSITARĂ

Erc Press vă recomandă



Citeşte cartea, pentru a învăţa cum să:

- îţi organizezi biroul şi dulapul;
- îţi organizezi lucrurile (pentru a le găsi mai uşor când ai nevoie de ele);
- îţi organizezi timpul (pentru a-l folosi cât mai bine);
- îţi planifici temele şi proiectele pe termen lung;
- iei note mai mari;
- te distrezi mai mult.

Vei găsi sfaturi care te vor ajuta, trucuri pentru memorie, instrumente folositoare şi poze amuzante. Vei descoperi chiar şi cum să fii pregătit pentru şcoală zilnic. Şi-ţi va fi mai bine aşa, decât să alergi după autobuz în pijamale.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IAȘI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

B.C.U. „M. EMINESCU" IAȘI

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

2008/17875

ELF-HELP FOR KIDS

PSIHOLOGIA PENTRU COPII I

40 de teste distractive care te ajută să înveți despre [illegible]e

Ești extrovertit sau introvertit? Optimist sau pesimist? Ești creativ? Un geniu? Gândești cu emisfera dreaptă sau emisfera stângă a creierului? Ce limbaj al trupului folosești? Ai PES?

Dacă îți place să înveți despre tine, *Psihologia pentru copii* este ideală în acest scop. Prin cele 40 de teste de autocunoaștere, îți vei explora interesele și abilitățile, vei afla de ce anume te comporți așa cum te comporți și vei descoperi ce anume te face unic.

Desene animate, citate, exerciții cu completarea spațiilor libere, experimente și date fascinante va face ca totul să fie foarte distractiv. Dar *Psihologia pentru copii* are și o parte serioasă. Îți dă puterea de a face alegeri și de a lua decizii care sunt potrivite pentru tine. Te ajută să fii sincer cu tine. Începe cu o călătorie de autodescoperire, care te conduce către un respect de sine și o libertate personală pentru toată viața.

- Un caiet creativ, realizat în folosul copiilor.
- Scris de un profesor, bazat pe concepte psihologice și testate în clase.
- Este recomandat în școli, familii și grupuri de consiliere.

Aprecieri la lucrarea *Psihologia pentru copii I* și *Psihologia pentru copii II*

„O ideală resursă de autodescoperire pentru copii, familii și profesori".
– Children's Advocate

„Recomandată tuturor bibliotecilor."
– Voice of Youth Advocates

„O șansă deosebită pentru cartea obișnuită de «experimente științifice», ce va fascina pe unii dintre copii."
– Booklist

Jonni Kincher a studiat psihologia la Universitatea de Stat din California, San Bernardino. Începând din anul 1983, ea predă copiilor cu vârste între 8 și 17 ani „Psihologia pentru Playshops".

ISBN 978-973-157-038-9
ISBN 978-973-157-129-4

ErcPress

28.00

BIBLIOTECA CENTRALĂ UNIVERSITARĂ